

Hyvinvointia arkeen ikääntyville – avoin ja maksuton tapahtuma!
maanantaina 20.1. klo 12-14 VuoKu-talolla

- Luentoja, aiheina ravinto sekä voima ja tasapaino
- Asahi-tuokioita
- Kehonkoostumusmittaus hintaan 15 € (ennakkoilmoittautumista ei tarvita)
- VuoKun yhteistyökumppaneiden toiminnan esittelyä

Tapahtuman jälkeen mahdollisuus osallistua VuoKun tunneille hintaan 5 €/tunti:

klo 14-14.45 SenioriLavis

klo 15-15.45 Ikinuorten Pilates

Tervetuloa!

Vuoden 2020 jäsenedut on julkaistu sivuillamme: <https://www.vuorelankunto.fi/ilmoittautuminen-ja-maksut/jasenedut-2020/>

Jäsenkortin voit pyytää ohjaajalta tai VuoKu-talon toimistosta

Mikä nimeksi VuoKun uudelle maskotille?

Osallistu nimikilpailuun ja lähetä ehdotuksesi lomakkeella tammikuun aikana:
<https://www.vuorelankunto.fi/kyselyt/>

Yhteystietojensa jättäneiden kesken arvotaan VuoKu-palkintoja!

Tiesitkö, että VuoKu järjestää maksuttomia liikuntakerhoja alueen lapsille ja nuorille koulupäivän jälkeen?

Tänä keväänä järjestämme kerhoja Toivalan koulussa, Suininlahden koulussa ja Savon Ammattiopiston Toivalan toimipisteessä. Suininlahden koulun kerhojen ilmoittautuminen on käynnissä ja kerhot alkavat ensi viikolla. Jos kotoa löytyy yläkoululainen, kannusta ilmoittautumaan mukaan: <https://forms.gle/JjcfAcAkdYePq7TE9>

VuoKu-talon toimisto palvelee kevätkaudella maanantaisin klo 13-14 ja keskiviikkoisin klo 17-18.
Tervetuloa!

