

Heippa!

Maaliskuussa tapahtuu vaikka mitä:

VuoKu-talon Latukahvio avoinna su klo 10-14. Kahvio on avoinna sunnuntaisin maaliskuun loppuun asti (säävaraus). Piipahda herkuttelemaan!

KUUTAMOKUNTOILU pe 6.3. klo 18, lähtö VuoKu-talolta. Jää- ja lumitilanteen mukaan hiihtoa, luistelua, kävelyä jne. Tule mukaan ulkoilemaan kuutamolla!

LIIKETTÄ & ENERGIAA VuoKu-talolla la 21.3. klo 11-14

Kolme erilaista tehokasta tuntia:

- Kuntopatteri
- Toiminnallinen harjoitus
- Circuit 360

Tunnit sopivat vasta-alkajille ja kokeneemmille treenaajille, sekä miehille että naisille! Hinta 5 €/tunti. Lue lisää: <https://www.vuorelankunto.fi/?x253976=533986>

Jumppaa vauvoille ja naperoille!

VAUVAJUMPPA 0-12 kk ikäisille vauvoille, jotka eivät vielä kävele yhdessä äidin kanssa. Ihana yhteinen jumppahetki!

Ryhmä tiistaisin klo 9.15-10 VuoKu-talolla, 10 kerran kurssi ajalla 24.3. – 26.5. Kurssin hinta 35 €.

Huhtikuussa tulossa myös NAPERIJUMPPA 2-3 -vuotiaille yhdessä aikuisen kanssa. Lue lisää: <https://www.vuorelankunto.fi/?x253976=533952>

VuoKun liito-oravamaskotti sai nimekseen VURRE! Nimiehdotuksia tuli lähes 70 ja VuoKun tiimiläiset äänestivät ehdotusten joukosta Vurren voittajaksi. Kilpailuun osallistuneiden kesken arvotaan uuden VuoKu-ilmeen palkintoja ja voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Kiitos kaikille nimeä ehdottaneille ja onnea voittajille!

VuoKun ryhmät lomailevat 1.- 7.3. ja VuoKu-talon toimisto on suljettu viikolla 10.

Mahtavaa maaliskuuta!

Toivottavat Vurre ja VuoKun tiimiläiset

www.vuorelankunto.fi
www.facebook.com/vuoku

