



Toukokuun 2024

# JÄSENTIEDOTE

1

Lue tiedote [Vuokun sivuilta](#)

Toukokuu on toivoa ja toimintaa täynnä!

\*\*\*\*

## Palautteesi on meille arvokasta!

Anna siis palautetta menneestä kaudesta, niiden avulla voimme kehittää toimintaa. Palautekysely avoinna 5.5.2024 saakka. Nimellisten vastausten kesken arvotaan Vuoku t-paita.

\*\*\*\*

## Kilometrikisa polkaistaan käyntiin 1.5.2024

Olemme joukkueena mukana Kilometrikisassa 2024, jossa osallistujat merkitsevät pyöräilykilometrejä ylös ajanjaksolla 1.5.2024 – 30.9.2024. Kisa on leikkimielinen ja maksuton, mutta luvassa on hyviä palkintoja.

Kisassa on mukana myös sähköpyöräsarja! Sähköpyöräsarjassa kilpailevat automaattisesti ne joukkueet, joissa yksikin jäsen on kirjannut sähköavusteisella pyörällä ajettuja kilometrejä.

Haastammekin teidät mukaan pyöräilyä ja hyvinvointia edistävään kisaan! Klikkaa alla olevaa linkkiä ja ilmoita itsesi mukaan Vuokun joukkueeseen:

<https://www.kilometrikisa.fi>

**Joukkueen nimi: Vuorelan Kunto, Osallistumiskoodi: Vuoku2024**

\*\*\*\*

## Toukokuun lyhytkurssit käynnistyvät ensi viikolla.

Ilmoittautumisten perusteella käynnistetään Hiit/Liit, Crosstraining maanantaina, Äijäpunti, Naperojumppa, RVP, Jumppamix, Breakdance alkeet ja kuntosalicircuit.

Nämä ryhmät vielä myös auki jäsenrekisterissä jos haluat ilmoittautua mukaan ryhmiin.

\*\*\*\*

## Kesäjummat tulevat jälleen

Kesäjumppia Vuokun ja Vuorelan kirkon pihalla kesäkuussa 4.-19.6. Jummat pidetään säävarauksella aina tiistaisin ja keskiviikkoisin klo: 17.00-18.00.

\*\*\*\*

## Kesäleireillä vielä muutamat paikat jäljellä

MITÄ?: Liikunnalliset kesäleirit

MILLOIN?: 3.-7.6. ja 10.-14.6.2024

KENELLE?: 6-10-vuotiaille lapsille

MISSÄ?: Vuoku-talo ja lähiympäristö (Simpan Uimaranta 1)

MONELTA?: 9.00-16.00 (paikalle saa tulla jo 8.00)

Poikkeus perjantaina 14.6. leiri loppuu jo klo: 15.00

HINTA?: 110€/viikko, 200€/2 viikkoa, 200€ viikko/2 lasta samasta perheestä

\*\*\*\*

Tomeraa toukokuuta! ;D

**Anna**, p. 050 442 7766/ [vuokuliva@outlook.com](mailto:vuokuliva@outlook.com)