

JÄSENTIEDOTE LOKAKUU 2020

Hei!

VuoKun ryhmät lomailevat 10. – 17.10. Tiistaina 13.10. striimataan VuoKun YouTube-kanavalla:

klo 16.30-16.50 Jumppaa kaverin kanssa – sopii lapsille ja aikuisille / Joonas ja Reino

klo 16.55-17.25 Kuntonyrkkeily- ja lihaskuntotreeni / Reino

klo 17.30-18.00 Liikkuvuus- ja kehonhuoltotreeni / Joonas

Tule mukaan tiistain tunneille: www.youtube.com/VuorelanKuntoRy

Vuorelan Kunnan kevätkuukokous (siirrettiin keväältä) sunnuntaina 25.10. klo 13 VuoKu-talolla.

Lisätietoja lähempänä!

Pyöräilyn Kilometrikisa on päättynyt ja VuoKun joukkue polki huimat 27 900 km sijoittuen tehosarjassa sijalle 63. Mahtavaa! VuoKun joukkueen kärkikolmikko palkitaan VuoKu-pipoilla ja heille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

VuoKu oli myös mukana Punaisen Ristin Ketjureaktiossa ja lahjoitamme ilmastonmuutoksesta kärsiviä alueita auttavaan keräykseen 1 €/poljettu 25 km eli yhteensä 1116 €. Kiitos polkijoille kun osallistuitte kisaan hyvän asian puolesta!

VuoKun syksyiset kotiruokareseptit on julkaistu! Nappaa ohjeet talteen VuoKun sivuilta:

www.vuorelankunto.fi/liikuntapalvelut/etahyvintipalvelut/materiaalit/

Olen lomalla ja VuoKu-talon toimisto on suljettu viikolla 42. Tavoitat VuoKun väkeä osoitteesta

jasenasiat@vuorelankunto.fi

Hyvää lomaviikkoa!

Terkuin

Kata

puh. 050 442 7766

www.vuorelankunto.fi

www.facebook.com/vuoku

www.instagram.com/vuorelankunto

www.youtube.com/VuorelanKuntoRy

