

JÄSENTIEDOTE SYYSKUU 2020

Heippa!

Lasten sähly- ja tanssitunnit alkavat!

DANCE KIDS 4-6 v sunnuntaisin klo 16.30-17.25 VuoKu-talon sali

DANCE MIX 7-12 v sunnuntaisin klo 17.30-18.25 VuoKu-talon sali

SÄHLY 6-9 v maanantaisin klo 18.15-19.15 Vuorelan nuorisotilan sali

Ryhmiiin ilmoittautuminen on käynnissä ja tunnrit alkavat reilun viikon päästä. Ilmoittautumaan pääset [tästä](#)

Useissa aikuisten ryhmissä on muutamia vapaita paikkoja ja voit osallistua tunneille myös kertalipuilla

Katso ryhmien tilanne [jumppakalenterista](#), ilmoittaudu [jäsenrekisterissä](#) ja valitse maksuvaihtoehdoksi kertalippu.

VuoKu-talon toimisto avoinna maanantaina 14.9. klo 16.30-18.30. Voit ostaa kertalippuja, maksaa ryhmämaksun, noutaa jäsenkorttisi. Tervetuloa!

VuoKun YouTube-kanavalle lisätään videoita päivittäin. Kanavalla on nyt myös mm. Vurren jumppia! Katso tarjonta ja jumppaa mukana, kanavalle pääset [tästä](#)

Liiku luonnossa -ulkoilupäivä varttuneille to 1.10. klo 12.30-15 Simpan rannassa! Ulkojumppaa, liikuntarasteja ja luontojoogaa, kahvio avoinna ja mahdollisuus makkaranpaistoon. Vapaa pääsy!

VuoKu on myös mukana Pohjois-Savon Syöpäyhdistyksen järjestämässä koko perheen tapahtumassa la 12.9. klo 10-15 VuoKu-talolla. VuoKun ohjattua liikuntaa ja syksyistä askartelua klo 11.30-13.30. Tapahtuma on maksuton.

Tervetuloa mukaan VuoKun syyskauden toimintaan!

Terkuin

Kata

puh. 050 442 7766

katariina.hirvonen@vuorelankunto.fi

www.vuorelankunto.fi

www.facebook.com/vuoku

www.instagram.com/vuorelankunto

www.youtube.com/VuorelanKuntoRy

