

Hei VuoKulainen!

Naperojumpan 2-3 v ilmainen näytetunti VuoKu-talon pihalla keskiviikkona 26.8. klo 17.15-18. Tule tutustumaan Emilia-ohjaajaan ja jumppaamaan yhdessä oman naperon kanssa!

Syyskauden startti VuoKu-talolla su 30.8. klo 17-18.30

- paikalla VuoKun Vurre-maskotti, tule tutustumaan!
- ohjattua liikuntaa lapsille piha-alueella / Kiia ja apuohjaaja Milla
- näytejumppia aikuisille takapihalla:
 - o 17-17.25 Kuntonyrkkeily / Reino
 - o 17.30-18 Kuntocircuit / Reino ja Joonas
 - o 18.05-18.30 Kehonhuolto / Joonas
- toimisto avoinna: voit ilmoittautua, maksaa osallistumismaksuja, ostaa kertalippuja, noutaa jäsenkortin
- kahvio avoinna: myynnissä kahvia, pullaa ja makkaraa
- mehutarjoilu

Tervetuloa koko perheen voimin!

VuoKun Youtube-kanavalla striimataan tällä viikolla tiistaina ja keskiviikkona! Katso ohjelma [täältä](#)

Ryhmiin ilmoittautuminen jatkuu [VuoKun jäsenrekisterissä](#). Myös avantouinnin ilmoittautuminen on alkanut ja avantokausi alkaa 1.9.

Katso ryhmien tarkemmat tiedot ja varaa paikkasi:

[Avantouinti](#)

[Aikuisten kalenteri](#)

[Lasten kalenteri](#)

Noudatamme voimassa olevia suosituksia ja olemme laatineet turvallisuusohjeet tunneille. Lue ohjeet [täältä](#)

Lämpimästi tervetuloa mukaan VuoKun syyskauteen!

Terkuin

Kata

puh. 050 442 7766

katriina.hirvonen@vuorelankunto.fi

www.vuorelankunto.fi

www.facebook.com/vuoku

www.instagram.com/vuorelankunto

www.youtube.com/VuorelanKuntoRy

