

Hei!

VuoKun tunnit ja tapahtumat ovat tauolla, mutta haluamme myös tauon aikana huolehtia parhaamme mukaan jumppaajiemme hyvinvoinnista.

Kokosimme VuoKun sivuille ohjaajien linkkivinkkejä ja jumppaohjeita, löydät ne täältä:
<https://www.vuorelankunto.fi/?x253976=536221>

Kurkkaahan vinkit ja kokeile kotijumppaa vaikka heti!

Puuttuuko sinulta jumppavälineitä?

Eipä hätää, voit halutessasi lainata meiltä! VuoKulla on mm. kahvakuulia, jumppakeppejä, putkirullia, kuminauhoja, käsipainoja ja jumppamattoja, jotka haluamme antaa lainaan niitä tarvitseville. Jos kiinnostuit, kerro mitä haluat lainata vastaamalla tähän viestiin tai ota yhteys Kataan puh. 050 442 7766 / liikuntavastaava@vuorelankunto.fi. Välineet voit hakea VuoKu-talolta sopimalla ajan Katan kanssa.

Intoa omaehtoiseen liikuntaan, pysytään kunnossa ja pidetään yhteyttä! 😊

Tsemppiterveisin,

VuoKun ohjaajat

www.vuorelankunto.fi

www.facebook.com/vuoku

