



# JÄSENTIEDOTE

Syyskuu 2024

Lue tiedote [Vuokun sivuilta](#).

---

## **Liikuntaryhmät käynnistyvät 2.9. ja kestävät 15.12. asti.**

Jumppakausi on saatu taas käyntiin. Sunnuntain kehonhuolto&liikkuvuus tunnilla olisi vielä hyvin tilaa!

---

## **Varttuneiden liikuntapäivä perjantaina 11.10.**

VuoKu-talolla perinteinen varttuneiden liikuntapäivä kello 9-14. Luvassa mm. yhteislenkki Paasisalon luontopolulle, keppijumppa, kiertoharjoittelua, kehonhuoltoa ja kahvittelua. Lämpimästi tervetuloa sankoin joukoin!

---

## **Syysloman liikuntaleiri**

VuoKu järjestää liikunnallisen syysleirin 14.-16.10. kello 12-15. Luvassa monipuolista liikuntaa sisällä ja ulkona. Leirin hinta 40€, joka sisältää ohjauksen sekä välipalan. Lisäinfoa Annalta p. 0413105936

---



Seuravastaava Tuija p. 050 442 7766/ [vuokuliva@outlook.com](mailto:vuokuliva@outlook.com)

Seuratyöntekijä Anna p. 0413105936/ [vuoku.seuratyontekija@outlook.com](mailto:vuoku.seuratyontekija@outlook.com)