

VUOKU:N 50V JUHLAVUODEN JÄSENTIEDOTE MAALISKUU 2022

Lue tiedote [VuoKun sivuilta](#)

Hei!

VuoKu:n jumpat ovat talvilomalla viikolla 10. Toimisto ei ole auki kyseisellä viikolla.

Kuopion kaupunki on tehnyt latuja Sorsasaloon ja Päivärantaan. VuoKu:n latumiehet ovat tehneet Tomperista yhdysladun, josta pääsette hiihtämään esim. Sorsasalon laavulle.

Lauantaina 26.3 vietetään VuoKu-talolla jumppalauantaita.

Aamupäivän aikataulu:

10.00-10.30 Lihaskuntojumppa (Mirka)

10.40-11.10 Keppijumppa (Eira)

11.20-11.50 Toiminnallinen treeni (Joonas)

10.00-12.00 Ulkoliikuntapelejä ja -leikkejä lapsille VuoKu-talon pihassa

Kaikki jumpat ja lasten pelit ovat ilmaisia VuoKu:n jäsenille. Pistä päivämäärä kalenteriin ja tule jumppaamaan meidän kanssa! Mahdollisista aikataulumuutoksista ilmoitetaan erikseen.

Aurinkoista maaliskuuta! Ensi viikolle luvattu ihanaa säätä, joten nautitaan mahtavista ulukoilukeleistä! 😊

Liikunnallisin terkuin

Tuija

puh. 050 442 7766

vuokuliva@outlook.com

www.vuorelankunto.fi

www.facebook.com/vuoku

www.instagram.com/vuorelankunto

www.youtube.com/VuorelanKuntoRy

