



JÄSENTIEDOTE

Syyskuu 2025

Lue tiedote [Vuokun sivuilta](#).

Syksyn 2025 jumpat

Syyskausi starttaa jumppien osalta tällä viikolla. Seuraavissa ryhmissä on vielä tilaa: avantouinti, hellivä kehonhoito, crosstraining keskiviikko, hyvinvointi jumpat naiset & miehet, tuolijumppa, kuntojumppa, kuntonyrkkeily, kuntosalicircuit keskiviikkona, TTT-tanssitunti, lavis, äijäpunti 2 ja DanceMix 7-12v. Mikäli kiinnostus heräsi, ota yhteyttä ja me kerromme lisää!

Seurapaitapäivä 23.9.

Tiistaina 23.9. vietetään vuosittaista seurapaitapäivää. Jokaisella on mahdollisuus osallistua pukemalla oman seuran paidan, pipon, huivin tai jonkin muun asusteen päälle. Toivottavasti näemme jumpissa seurojen edustusta! ☺

Uusi jäsenetu

Vuorelan Kunto ja Simpan Baari ovat sopineet jäsenalennuksen kaikille seuran jäsenille. Jäsenkorttia näyttämällä saat 15% alennuksen ruuista ja juomista.

Varttuneiden liikuntapäivä 10.10.2025 kello 9.00-13.00.

Perjantaina 10.10. vietetään VuoKu-talolla ja sen ympäristössä perinteistä liikuntapäivää. Aamupäivän aikana luvassa äänimaljarentoutusta, perinnepelejä, keppijumppaa ja kiertoharjoittelua. Ohjaukset ovat kaikille avoimia sekä maksuttomia eikä vaadi VuoKu:n jäsenyyttä. Lämpimästi tervetuloa!



Seuravastaava Tuija p. 050 442 7766/ vuokuliva@outlook.com
Seuratyöntekijä Anna p. 0413105936/
vuoku.seuratyontekija@outlook.com