

Lue tiedote [Vuokun sivuilta](#)

Kevättä kohden kohisten!

Latutilanne on heikko

Valitettavasti haastavat säät ovat vaikeuttaneet latujen kunnossapitoa tänä talvena. Seurataan tilannetta ja päivitetään tietoja sen mukaan millaista latuverkkoa jäille pystytään ajamaan. Myös Vuokun hiihtokahvio avoinna säävarauksella.

Talvilomaviikolla (vk 10) ei ohjattuja jumppia

Sini ja Anna toivottavat kaikille jäsenille mukavaa talvilomaviikkoa ja lomailevat itsekin. Poikkeus edelliseen on sunnuntain 10.3. lihaskuntojumppa 75min, silloin ohjaajana toimii Anna.

Toukokuun lyhytkurssit

Toukokuun lyhärit on saatu kasaan ja tulossa on toukokuulle monipuolinen kattaus lyhytkursseja sekä workshoppeja. Luvassa on mm. kuntosalin pienryhmä valmennusta, kesätreeni startti kokonaisuus, luontoliikkaria, kahvakuulaa, kehonhuolto ja lavista. Koko kalenteri julkaistaan maaliskuun aikana ja ilmoittautuminen alkaa huhtikuun alussa. Olkaapas hököllä!

Raivohuone Ärräpää etsii tuhottavaa tavaraa

Kuopiossa toimiva Raivohuone Ärräpää tarvitsee kipeästi lisää tuhottavaa tavaraa asiakkailleen. Raivohuoneessa voi käydä luvan kanssa rikkomassa tavaroita, huonekaluja tms. vanhaa ja kierrätettävää tavaraa. Kaikki tavara kierrätetään oikealla tavalla rikkomisen jälkeen.

Ärräpään yhteistyökumppani Heikki Tertsunen kerää omalla pihallaan peräkärriyn sopivaa käytöstä poistuvaa tavaraa. Tavaraa voi viedä milloin vaan ja periaatteessa mitä tahansa rikottavaa tavaraa suoraan Heikin peräkärriyn osoitteessa Kaivoharjuntie 14, Toivala.

Heikki Tertsusen puh. 050 034 2606, jos haluat kysyä tai varmistaa tavaran toimitukseen liittyvää asiaa häneltä. Muutoin voi viedä ilman ilmoittamista.

Mahtavaa alkavaa maaliskuuta,

Anna, p. 050 442 7766

vuokuliva@outlook.com

www.vuorelankunto.fi

www.facebook.com/vuoku

www.instagram.com/vuorelankunto

www.youtube.com/VuorelanKuntoRy