

Tällä viikolla pääsimme aloittelemaan lasten ja nuorten, sekä kilpapuolen harjoituksia. Ensi viikolla saanemme tietoa, miten aikuisten sisäharjoitusten tilanne etenee. Sisätreenejä odotellessa järjestämme kuitenkin toimintaa ulkoliikuntapaikkoja hyödyntäen. Lisäksi tänään perjantaina klo 18.15 Voimistelu- ja tanssijaoston ohjaaja Anna Korhonen ohjaa jaoston YouTube-kanavalla tehokkaan TimmiX-treenin. Tee treeni kotona ja tule mukaan TimmiXiin, kunhan jälleen pääsemme liikuttamaan aikuisharrastajiamme livenä!

AIKUISTEN HIIHTOKOULU

MäVin hiihtojaosto järjestää kahtena sunnuntaina aikuisten hiihtokoulua Mäntyharjun urheilualueella. Tule hakemaan hiihtäjä Aino-Kaisa Taipaleen parhaat vinkit ladulle!

Su 17.1.21 klo 11-12.30 Perinteinen hiihtotapa

Su 24.1.2021 klo 11-12.30 Vapaa hiihtotapa

Kummallekin kerralle voi osallistua 20 ensisiksi ilmoittautunutta. Ilmoittaudu mukaan tekstiviestillä tai WhatsAppilla numeroon 044-2101386/Sari Karppi. Mainitse viestissä, osallistutko 17.1., 24.1 vai kummallakin kerralla.

Ilmoitamme kotisivuillamme ja somekanavillamme, mikäli ryhmät tuleva täyteen.

Hiihtokoulu on maksuton MäVin jäsenille ja muille 10 €/krt (maksu kortilla, MobilePaylla, Edenredillä, ePassilla tai Smartumilla)

SOHVALTA LIIKKEELLE

Tule mukaan uuteen Sohvalta liikkeelle-ryhmään, jonka avulla voit löytää kipinän liikkumiseen ja terveellisiin elämäntapoihin.

Matalankynnyksen ryhmä sopii miehille ja naisille, vähäntai ei lainkaan liikkuville. Ryhmässä perehdymme omiin rutiineihin, ruokailutottumuksiin ja liikumme monipuolisesti kehitystä seuraten.

Ryhmään mahtuu 10 ensimmäistä

Ryhmä kokoontuu 18.1-29.3.2021 ma klo 18-19/19.30. Kokoontumispaikka vaihtelee teeman mukaan.

*Vähäisen ilmoittautumismäärän vuoksi, ryhmän aloitus siirtyy viikolla eteenpäin, ja ryhmä pyritään aloittamaan ma 25.1. *

Kurssimaksu: 50 € (+ MäVin jäsenmaksu 15 €/kalenterivuosi)

Meillä voit maksaa myös Edenredillä, ePassilla ja Smartumilla.

Sohvalta liikkeelle -ryhmä on osa Multisport MäVi -kokonaisuutta.

Muistathan myös muut matalan kynnyksen Multisport-ryhmämme:

- * Multisport Kids (1.-6. lk) - ma klo 14.30-15.30
- * Rope Skipping "Hoppa" - ma klo 15.30-16.30
- * Multisport Teens - kuukauden viimeinen sunnuntai klo 15-16.30
- * Multisport Adults - ti klo 19-20

Tulossa on myös alakoululaisille suunnattu Multisport-lomakerho 1.-3.3.!

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan ryhmiin:

<https://virkistys.sporttisaitti.com/multisport-mavi/>

TALOUDELLISTA TUKEA LIIKUNTAHARRASTAMISEEN

Myös kevätkaudella on hyödynnettävissä tuki lasten liikuntaharrastusten kausimaksuihin. Mikäli perheellänne on tarvetta saada tukea lapsenne kevään kausimaksuun, voitte ottaa yhteyttä MäVin toimistoon sari.karppi@virkistys.fi tai 0442101386. Vaihtoehtoisesti yhteydenoton voi hoitaa Essoten sosiaalityöntekijöiden kautta.

JÄSENMAKSU 2021

Jäsenmaksujen laskutus aloitetaan viikolla 3. Saat laskun jäsenmaksusta ilmoittamaasi sähköpostiosoitteeseen. Toimitamme jäsenkortit ensisijaisesti harrasteryhmien kautta maksun suorittamisen jälkeen.

Voimassa olevat yhteistyökumppaneiden tarjoamat jäsenedut löydät kotisivuiltamme.

<https://virkistys.sporttisaitti.com/mavi/jasenyys/>

MÄVIN TOIMISTO

MäVin toimisto on tällä viikolla muuttanut takaisin Kisalaan. Oman toimistomme remonttia odotellessa toimistomme sijaitsee väliaikaisesti Kisalan 1. kerroksessa.

Mukavaa viikonloppua toivottaen,

Sari Karppi

sari.karppi@virkistys.fi, 0442101386

Instagram: @mjuvirkistys

Facebook: www.facebook.com/MantiharjunVirkistys

www.virkistys.fi