

MäVin jäsentiedote 6/2021

Kesälomallakin MäVi tarjoaa monipuolisesti toimintaa. Tule mukaan kisailemaan ja kuntoilemaan.

Muistathan, että voit maksaa harrastamisesi ja kisamaksusi myös ePassilla, Edenredillä, EazyBreakilla (vain Voimistelu- ja tanssi), sekä Smartumilla. Käytössä on myös MobilePay-maksu.

YLEISURHEILUA

Silja Line -seurakisat 30.6.2021 klo 18

Lajit:

- 40 m/60 m/100 m
- pituushyppy
- keihäänheitto
- 200 m/400 m juoksu

Voit osallistua juoksumatkojen lisäksi yhteen kenttälajiin.

Ilmoittaudu ennakkoon kilpailukalenteri.fi kautta 28.6.2021 mennessä tai tekstiviestillä 040 1771301.

(Ilmoita osallistujan koko nimi, syntymävuosi, seura ja lajit).

Kisoihin osallistuminen on MäVin jäsenille maksutonta, muille 2€/laji, maksu paikan päällä kortilla tai Mobile Paylla.

Apsin ja Onnin olympialaiset ke 28.7.2021 klo 18

Mäntyharjun ensimmäisissä Apsin ja Onnin Olympialaisissa 4-10 vuotiaat kisaavat juoksussa, pituushypyssä ja pallonheitossa. Jokainen osallistuja palkitaan mitalilla ja herkkupalkinnoilla. Mukana kisoissa ovat myös Apsi Apina ja Onni Orava!

Kisoihin tulee ilmoittautua ennakkoon 5.-21.7. osoitteessa www.suursavo.fi/osallistumantyyharju

KATUSÄHLY

Mävi Akatemia järjestää lauantaina 10.7. Nilkko Taproomin edustalla katusähly -turnauksen, joka pelataan 3 vs. 3 (joukkueessa max. 5 pelaajaa). Alle 18 vuotiaat voivat osallistua huoltajan suostumuksella. Mukaan mahtuu max. 10 joukkuetta.

Ilmoittautuminen sähköpostitse toni.konga98@gmail.com 5.7. mennessä.

Osallistumismaksu 40 €/joukkue.

FRISBEEGOLFIN VIIKKOKISAT

Frisbeegolfin viikkokisoissa on ollut upeasti porukkaa jo alkukesästä ja viikkokisat jatkuvat sunnuntaisin klo 16 Pappilan frisbeegolfradalla. Viikkokisat ovat avoimia kaikille innokkaille kisaajille. Kisamaksu 2 € FG-jaoston jäsenille ja 4 € muille.

Mikäli innokkaita kisaajia löytyy tarpeeksi, voidaan perustaa omat kilpailusarjat nuorille ja naisille.

KESÄJUMPPA 2021

Kesäjumppa jatkuu heinäkuun loppuun asti ti klo 18-19 Rantapuistossa (Koulutie 2). Ota mukaan oma jumppa-alusta tai kylpypyyhe. Luvassa on tehokkaita treenejä upeassa miljöössä. Ohjaajina Saana Lyömiö ja Anna Korhonen

Maksuvaihtoehdot:

- Kertamaksu: 6 €
- Erikoistarjous jäsenille 25 €/5 krt!
- 10-kortti (49 €/aikuinen, 45 €/eläkeläinen)

Ilmoittautuminen osoitteessa: go.hoika.net.

Kahvakuulatreenit ovat tauolla ja jatkuvat taas ma 26.7.klo 17.10-18 Urheilupuistossa.

PILATESTA

Olemme saaneet kesän ajaksi seuraan töihin Somatic Pilates -ohjaaja Mervi Arsiolan, joka ohjaa heinäkuussa Kuntopilatesta ja Lempeää pilatesta Mäntyareenalla. 30.6. klo 17.15-18 on luvassa vielä yksi Mervin vetämä maksuton Pilateskävely, joka lähtee liikkeelle Mäntyharjun rantapuistosta (Koulutie 2). Pilateskävelyllä tehdään pieni kävelylenkki Asemanlammen ympäristössä yhdistäen matkalle pilatesharjoituksia. Mukaan tarvitset vain mukavat liikuntavarusteet ja juomapullon.

Kuntopilates 1.-29.7. klo 16.30-17.30 Mäntyareenalla

Kuntopilateksessa yhdistyvät kuntoilun ja pilateksen parhaat puolet - reipas alkulämmittely ja kehonhallintaharjoitukset. Tunti kehittää peruskestävyyttä, syviä keskivartalon lihaksia, liikkuvuutta, tasapainoa ja ryhtiä. Tunnin jälkeen mieli on virkeä ja olo energinen.

Kuntopilates sopii eritasoisille kuntoilijoille.

Lempeä Pilates 1.-29.7. klo 15.15-16.00 Mäntyareenalla

Sinulle, joka haluat huoltaa kehoasi rauhallisen hengityksen ja liikkeen avulla. Harjoitukset vahvistavat keskivartalon syviä lihaksia. Tunnin jälkeen tunnet kuinka kehosi on samalla kertaa sekä ryhdikkäämpi että joustavampi ja olosi virkistynyt.

Lempeä pilates vahvistaa sekä kehoa että mieltä, ja juuri siksi harjoitukset sopivat hyvin meistä jokaiselle.

Ilmoittaudu ennakkoon: go.hoika.net

Maksuvaihtoehdot:

- Kertamaksu: 6 € MäVin jäsenille, 9 € muille
- Erikoistarjous jäsenille 25 €/5 krt!
- Voimistelu- ja tanssijaoston 10-kortti (49 €/aikuinen, 45 €/eläkeläinen)

Lisätietoa Pilates-tunneista: mervi.arsiola@gmail.com, 0400920009

MULTISPORT KESÄKERHO

Heinäkuussa on luvassa uutta toimintaa myös lapsille! 2013 ja tätä aiemmin syntyneiden Multisport-kesäkerhossa pelaillaan rennosti ja kokeillaan eri lajeja ja niiden pelisovelluksia. Ryhmä kokoontuu 6.-27.7. klo 16-17 Mäntyareenalla ja lähiympäristössä.

Hinta: 8 €/4 krt

Ilmoittaudu mukaan Multisport kesäkerhoon: <https://virkistys.sporttisaitti.com/multisport-mavi/ilmoittautuminen/>

ME OLLAAN MÄVI -NÄYTTELY ISO-PAPPILASSA

MäVi:n 100-vuotista seurahistoriaa juhlistava Me ollaan MäVi -näyttely on avoinna Iso-Pappilassa 8.8.2021 asti. Näyttelyssä pääset tutustumaan seuran vaiheisiin 1920-luvulta tähän päivään.

Näyttely on avoinna ti-su klo 11-17 (suljettu 25.-26.6.).

Liput: 5 €/3 €. Alle 18 v. maksutta. Sisäänpääsy myös Museokortilla!

Mukavaa juhannusta ja aurinkoista kesää!

Olen lomalla 28.6.-25.7.2021

Sari Karppi, kehittämisspäällikkö

sari.karppi@virkistys.fi, 0442101386

Instagram: @mjuvirkistys

Facebook: www.facebook.com/MantynharjunVirkistys

www.virkistys.fi