



MunkvikNytt

MunkvikUutiset

2/2025

munkvikforeningen@gmail.com

“Munkvikgympa” för medlemmar

Välkommen med att träna muskelstyrka, rörlighet och balans.

Alla tränar enligt egen förmåga. Klä dig i mjuka kläder och ta med eget träningsunderlag /matta. Vi träffas åtta (8) onsdagar i Folkhälsanhusets gymnastiksal kl **18.30-19.30**. Gympan börjar **26.2** och sista gången är **16.4**. Ingången är vid dagisets parkering.

“Munkvikjumppa” jäsenille.

Tervetuloa mukaan harjoittelemaan lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Jokainen treenaa oman kuntonsa mukaan. Pue yllesi mukavat vaatteet ja ota mukaan oma jumppa-alusta/matto. Tapaamme kahdeksana (8) keskiviikkona Folkhälsantalon liikuntasalissa klo **18.30-19.30**.

Jumppa alkaa keskiviikkona **26.2** ja viimeinen kerta on **16.4**. Sisäänkäynti on päiväkodin parkkipaikalta.

Dragare **Emilia Kronström** Ohjaaja

Anmälningar och frågor via e-post eller sms

Ilmoittautumiset sekä kysymykset sähköpostitse tai viestillä.

emiliakrons@gmail.com

mobil 040 767 7836

Deltagaravgift 40€ / Osallistumismaksu 40€

Betalas innan första gången/ Maksetaan ennen ensimmäistä kertaa

Betalas in på föreningens konto. Maksetaan yhdistyksen tilille

IBAN Ålandsbanken FI59 6601 0003 1714 77



Hoppas du/ni vill vara medlem i föreningen även i år!

Tjugo (20€) /hushåll betalas in på föreningens konto. Tack på förhand!

Toivottavasti sinä/te haluatte olla mukana yhdistyksessä tänäkin vuonna!

Kaksikymmentä (20€) /talous maksetaan yhdistyksen tilille. Kiitos etukäteen!

Hälsningar styrelsen! Terveisiä hallituksesta!