

MunkvikNytt

munkvikforeningen@gmail.com



7/2025

Kom med på strandutflykt!
Småkrypsafari 24.8 kl (o) 11.00-13.00
Munkvikstranden!

Vi utforskar Östersjön genom att ta vattenprover och leta efter småkryp i strandvattnet. Vi bygger enkla akvarier för djuren vi hittar. Ta med egen matsäck och kläder som är lämpliga för att vada i strandvattnet (simdräkt eller gummistövlar beroende på vädret). Utflykten passar både barn och vuxna.



Utflykten leds av Emilia Nordling Åbolands naturskola

anmälan munkvikforeningen@gmail.com

senast 20.8

Familjesimningen börjar 6.9 kl. 11-12 (25€ / 45€) 15ggr

Vattengymnastiken börjar 1.9 kl. 18.45-19.30. (65€/85€) 15ggr

(Avgiften är terminsavgift, medlemmar lägre- övriga högre./Maksu on lukukausimaksu-jäsenille alempi, muille korkeampi).

Petanque 1.9 kl. 14.00 (måndagar)

Om du deltagit i verksamheten behöver du inte anmäla dig. Du får info via WhatsApp. Nya deltagare anmäler sig via e-post före verksamheten börjar.

munkvikforeningen@gmail.com

Motionsgymnastik

Vi tränar muskelstyrka, rörlighet och balans. Vi träffas åtta onsdagar i Folkhälsanhusets gympsal kl. 18.30-19.30 med start 11.9 och sista gången 6.11 (8 ggr). Ingen gympa under höstlovet 16.10. Dragare Emilia Kronström. Gympan är menad för Munkvikföreningens medlemmar. Deltagaravgift 40 €, betalas till Munkvikföreningen rf. FI 59 6601 0003 171477 innan första gången. Anmälan och frågor via e-post emiliakrons@gmail.com eller per sms till 0407677836.

Hälsningar styrelsen

käännä>>>>>



MunkvikUutiset 7/2025

munkvikforeningen@gmail.com

Tule mukaan rantaretkelle! Ötökkäsafari 24.8 kl (o) 11.00-13.00 Munkvikin uimaranta

Tutustumme Itämereen tutkimalla vesinäytteitä ja etsimällä rantaveden ötököitä. Rakennamme eläimille pienet akvaariot. Ota mukaan omat eväät ja vaatteet jotka soveltuvat kahlaamiseen (uimapuku tai kumisaappaat riippuen säästä). Retki sopii sekä lapsille ja aikuisille.

Retken vetäjä: Emilia Nordling, Åbolands naturskola

ilmoittautuminen: munkvikforeningen@gmail.com

viimeistään 20.8



Perheuinti alkaa 6.9 klo 11-12 (25€/45€) 15 kertaa

Vesivoimistelu alkaa 1.9 klo 18.45-19.30. (65€/85€) 15 kertaa

(Maksu on lukukausimaksu-jäsenille alempi, muille korkeampi).

Petanque 1.9 klo 14.00 (maanantaisin)

Jos olet osallistunut aiemmin, sinun ei tarvitse ilmoittautua. Saat tiedot WhatsAppin kautta. Uudet osallistujat ilmoittautuvat sähköpostitse ennen toiminnan alkamista.

munkvikforeningen@gmail.com

Kuntojumppa

Harjoittelemme lihasvoimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Tapaamme kahdeksana keskiviikkona Folkhälsantalons liikuntasalissa klo 18.30-19.30. (8 kertaa). Jumppa alkaa 11.9 ja viimeinen kerta on 6.11. Ei voimistelua syyslomalla 16.10. Jumppa on tarkoitettu Munkvik-seuran jäsenille. Osallistumismaksu 40 €, maksetaan ennen ensimmäistä kertaa tilille: Munkvikföreningen rf. tilinumero FI 59 6601 0003 171477. Ilmoittautuminen sähköpostitse emiliakrons@gmail.com tai viestillä numeroon 0407677836.

Terveisin hallitus

vänd>>>>>>>>