

# TERVETULOA MUKAAN "AKKOJEN VAPPAALLE" LAUANTAINA 3.7.2021



## **Ohjelmassa muun muassa:**

### **Klo 12-12.45 Pihacircuit Mantan Majatalolla.**

Toiminnallinen liikuntatuokio kaikenkuntoisille liikkujille, Mukaan tarvitset ulkoliikuntaan soveltuvan vaatetuksen ja vesipullon.

Ohjaajana liikuntaneuvoja Tuuli Kemppi. **Hinta: 5 €.** Maksu käteisellä.

### **Klo 12.00 ja 14.00 Kokan kohinaa -jokiveneretki Koitajoella.** Kesto 1 h.

**Hinta 25 €/ hlö.** Lähtö Mantan laiturista. Osallistujamäärä 12 hlö/retki.

Säävaraus. Hintaan sisältyy kahvit makealla kahvileivillä Savottakahvila Möhkön Mantalla. Mantan Luontopalvelut.

### **Klo 13.30 Kahvisaaren kierto – melontaretki.** Tutustumisretki melonnan saloihin melonnanohjaajan johdolla.

Aiempaa melontakokemusta ei tarvita. Uimataito vaaditaan. Lähtö ja paluu Möhkön venesatama.

**Hinta 25 €/ hlö.** Kesto 1,5 h. Sisältää kaluston, varusteet ja ohjauksen. Mantan Luontopalvelut.

### **Klo 16.00-17.00 Metsämieli maistiaiset -ohjattu hyvinvointikävely.**

Ohjatun **Metsämieli** -kävelyn aikana tehdään ohjaajan johdolla erilaisia harjoitteita, jotka auttavat osallistujia virittäytymään luontotaajuudelle. Lähtö ja paluu Möhkön Mantalta. **Hinta 15 €.** Mantan Luontopalvelut, Metsämieliohjaaja Tuija Lauronen.

### **Klo 17.30 Metsämieli teemainen rumpurentoutus Mantan Majatalon pihakodalla.** Kesto 15 min. 5 €/ hlö.

Mantan Luontopalvelut Metsämieliohjaaja Tuija Lauronen.

**Klo 12-18 EveLace alusasujen esittelyä ja tuotemyyntiä Mantan Majatalolla.** Mukana ihanat uutuudet sekä paljon hyviä tarjouksia. Maija Ikonen [www.evelace.fi](http://www.evelace.fi)

**Klo 12-18 NOSH vaatteiden esittelyä ja tuotemyyntiä Mantan Majatalolla.** Tilaa ihania tuotteita ja varaa omat NOSH-kutsusi paikan päältä. NOSH edustaja Satu Pehkonen p. 050 5247 395, [satu.pehkonen@noshvaatekutsut.fi](mailto:satu.pehkonen@noshvaatekutsut.fi), FB Sadun NOSH, IG @satu.pehkonen [www.noshvaatekutsut.fi](http://www.noshvaatekutsut.fi)

**Klo 12-17 Herkullinen salaattilounas Möhkön Mantalla.** **Hinta 12 €.** Sisältää runsaan salaattiannoksen, patonkia, ruokajuoman ja kahvin jälkiruoan kanssa. Manta avoinna klo 10-18 tarjoten makoisia kahvilaherkkuja.

Mantalla avoinna myös suosittu **"Terävänpään pikkukirppis"**, tule tekemään löytöjä!

**Klo 10-18 Möhkön ruukki avoinna.** "Akat" pääsevät museolle **6 €** tarjoushinnalla koodilla "Akkojen Vappaa".

**Tapahtuman aikana Mantan Luontopalveluiden maasto- ja fatbikevuokrahinnoista -15 % tutustumistarjous!**

## **Klo 12-18 Hoitoja ja hyvinvointia Mantan Majatalolla**

**Vyöhyketerapiaa, hierontaa, imukuppihieronta** kesto 20 min. **Hinta 20 €/ hoito.** Iiris Haapalainen.

**Hierontaa**, kesto 20 min. **Hinta 20 €/ hoito.** Koulutettu urheiluhieroja Tuuli Kemppi.

Ajanvaraus yllä mainittuihin hoitoihin ja retkille ennakkoon Tuijalle 040 86 16 373. Jäljellä olevia aikoja ja retkipaikkoja voi tiedustella myös paikan päällä.

**"Akkojen Vappaata"** voi jatkaa rennosti iltaohjelman merkeissä **Ravintola Parpeinpirtin** A-oikeuksin varustetulla maisematerassilla, jossa on terassi-iltamat klo 18-23. Keittiö on avoinna klo 22 saakka tarjoten á la carte-listan herkkuja.



**Lisätiedot ja hoito- ja retkipaikkavaraukset:**  
**Mantan Majatalo Tuija 040 86 16 373,**  
**[mohkonmanta@luukku.com](mailto:mohkonmanta@luukku.com) [www.mohkonmanta.net](http://www.mohkonmanta.net)**  
**Tervetuloa viihtymään ja rentoutumaan!**