



Hyvällä Sykkeellä!

Ryhmäliikuntakalenteri KEVÄT 2022

voimassa 10.1. - 30.4.2022

UUSI TULIJA: tutustu toimintaamme 5 kr. maksuttomalla kortilla. Kysy lisää toimistolta!

MAANANTAI

PERUS-
JUMPPA



15-16 UKKOJUMPPA*
Rajalan sali
ohj. Tiina R.

17-18 KUNNON TREENI
Korpilahden koulun
pieni sali
ohj. Elina F.

TEHO-
TREENI



18-19 LAVIS
Rajalan sali
ohj. Sari O.

18.30-19.30
KAHVAKUULA
Mäkelänmäen koulun
piha/Leikarin kenttä**
ohj. vaihtuva

TANSSI-
TUNTI



19-20 SYKEJUMPPA/
STRONG NATION /
TABATA + CORE

KEHON-
HUOLTO



Kinkomaan koulun sali
ohj. vaihtuva

ERILLISMAKSUN
RYHMÄ

(ilmoittaudutaan
mukaan koko kaudeksi)

19-20 FASCIAMETHOD
Rajalan sali
ohj. Elina T.

TIISTAI

10-11 PILATES*
(eläkeläiset)
Työväentalo
ohj. Kirsti P.

18-19 BAILATINO
Rajalan sali
ohj. Sari O.

18-19 PUMPPI***
Kulttuurikeskuksen
kössisali
ohj. vaihtuva

19-20 PILATES*
(työkäiset)
Rajalan sali
ohj. Kirsti P.

KESKIVIIKKO

10.30-11.30
FASCIAMETHOD
Työväentalo
ohj. Tiina R.

17.30-18.30 ZUMBA
Kinkomaan koulun sali
ohj. Outi-Maija I.

18.30-19.30
TOIMINNALLINEN
TREENI
Korpilahden koulun
piha
ohj. Meri N.

*Kahvakuula Mäkelänmäen
koulun alapihalla, kunnes
Leikarin kenttä on sulana.

*** Ryhmään varataan paikka
koko kaudeksi, mutta osallistua
voi Sykkeen korteilla tai
kertamaksulla. Kysy vapaata
paikkaa toimistolta!

TORSTAI

10.30-11.30
AAMUVIRKUN
KEHONHUOLTO*
Työväentalo
ohj. Kirsti P.

18.30-19.30
KAHVAKUULA +
kehonpaino
Mäkelänmäen koulun
piha/Leikarin kenttä**
ohj. vaihtuva

18.30-19.30
ZUMBA
Rajalan sali
ohj. Petra F.

PERJANTAI

17:30-18:30
SYKEPYÖRÄILY
Kulttuurikeskuksen
kössisali
ohj. Johanna P.

17.30-19
ASTANGAJOOGA*
Leikarin sali
ohj. Jura M.

SUNNUNTAI

17-18 ZUMBA
Korpilahden koulun
pieni sali
ohj. Marja K.

18-19
FLOWGYMNASTICS
Rajalan sali
ohj. Jenni H.

18-18.45 KEHONHUOLTO
Korpilahden koulun
pieni sali
ohj. Marja K.

Kausikortti 95 e / alennusryhmät (ei-työssäkäyvät) 85 e. Kausikortilla kaikki muut paitsi erillismaksun ryhmät!
10 kr kortti sisätunneille 65 e / 55 e
15 kr kortti sisätunneille 90 e / 80 e
10 kr kortti ulkotunneille 50 e
15 kr kortti ulkotunneille 75 e
Kertamaksu 8 e / 6 e

*Erillismaksun ryhmät:

Ukkójumppa 50 e / kausi
Aamuvirkun kehonhuolto 50 e / kausi
Pilates työkäiset 105 e / kausi
Pilates eläkeläiset 95 e / kausi
Astangajooga 120 e / kausi

Lisäksi jäsenmaksu 15 e / vuosi

HUOM! Myös lasten ja nuorten ryhmissä
vielä vapaita paikkoja!

Huom! Ajantasaisimman tiedon tuntimuutoksista
saat liittymällä whatsapp-ryhmään laittamalla viestiä
numeroon 050-4954725. Muuramessa ja
Korpilahdella omat ryhmänsä.



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



VOIMISTELU



TÄHTISEURA
AIKUISET

Production!
Bailatino®
Lavis®

ZUMBA®
fitness

**FASCIA
M**

Flow
Gymnastics®
• tanssiliinen voimistelu •

**STRONG
NATION**