



KESÄ 2019

Uusi tutustuja, hae **MAKSUTTA** Sykkeen toimistolta 5 kr kortti aikuisten tunneille!

Tunneille EI tarvitse ilmoittautua etukäteen, poikkeuksena erillismaksun ryhmät: AamupäiväAsahi ja FasciaMethod

Pysy ajan tasalla! Liity Syke aikuiset -whatsapp-ryhmään ottamalla yhteyttä 044-238 6367

| Maanantai | Tiistai | Keskiviikko | Torstai | TEHOTREENI vahvistava ja terveystuntoa kehittävä |
|--|---|--|---|---|
| PowerDance | Kesäjumppa | Kesäteema | KahvakuulaHIIT | TANSSITUNTI energisoiva ja kehoa virkistävä |
| Kinkomaan koulun piha 20.5. alkaen 18-19 Elina F. | Leikarin kenttä 14.5. alkaen 18-19 vaihtuva ohjaaja | Leikarin kenttä 18 - 19 UUTUUS! vaihtuva ohjaaja | Leikarin kenttä Toukokuussa 18:30-19:30 6.6. alkaen 19-19:45 vaihtuva ohjaaja | KEHONHUOLTO huoltava ja hyvinvointia lisäävä |
| Kahvakuula | | 8.5.-29.5. KesäTreeni /Emmi | | PERUSJUMPPA askellusta ja lihaskuntoa |
| Leikarin kenttä Toukokuussa 18:30-19:30 3.6. alkaen 19-20 vaihtuva ohjaaja | | 5.6.-19.6. Reggaeton/Hilja | Puistopilates | LISÄTIETOJA: |
| | | 26.6.-10.7. CrossTraining /Mer | Kunnantalon takana | muuramensyke.fi |
| | | 17.7.-7.8. Tanssia Tiinan kanssa | nurmella / Monnarin salissa | toimisto(at)muuramensyke.fi |
| | | 14.8.-28.8. RopeSkipping/ Elina F. Hyppynarutreeni | 16.5. alkaen 19-20 Kirsti | 044-238 6367 / 050-495 4725 |

Tunteja myös Korpilahdella, katso muuramensyke.fi/korpilahti

Sykkeen toimisto: Virastotie 7, Muurame.
Tarkista aukioloajat netistä!

Erillismaksun kurssit: 35 e / kurssi

Kursseille ilmoittaudutaan erikseen mukaan.

| AamupäiväAsahi | FasciaMethod |
|---|---|
| Leikarin sali MA 3.6.-24.6. 10:30-11:30 Elina T. UUTUUS! | Rajalan sali KE 7.8.-28.8. 19-20 Tiina UUTUUS! |

Näet ajantasaisen tiedon kunkin päivän tunneista
netistä, etusivun kalenterista! =)

**Korttitilaukset ja ilmoittautumiset
Sykkeen nettisivujen kautta!**

HINNAT

Kausikortti: 70 e / alennusryhmissä 60 e
Heinäkuusta alkaen **35/30 e**
Kausikortilla kaikki muut paitsi erillismaksun ryhmät!
Kortti voimassa 6.5.-29.8.

10 kerran kortti: 45 e

Lisäksi 15e jäsenmaksu vuodelle 2019, mikäli sitä ei ole vielä maksettu tälle vuodelle.

Kertamaksu: 5 e



Pidätämme oikeudet muutoksiin!