

# KEVÄT 2018 KALENTERI - Muuramen Syke ry

MUURAMEN  
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!

Oikeus muutoksiin pidätetään! Voimassa 8.1.2018 alkaen.

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

Tunneille EI tarvitse ilmoittautua etukäteen, poikkeuksena: Sykepyöräily + pumpppi ja KE pumpppi sekä erillismaksun ryhmät

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai				
<b>Ukkojumppa**</b>	<b>Lavis®</b>	<b>Pumpppi</b>	<b>Seniorijumppa**</b>	<b>Sykepyöräily</b>	<b>Pumpppi</b>	<b>Sykejumppa</b>				
Rajalan sali 15 - 16 Johanna	Rajalan sali 18 - 19 Sari	Squash-sali 18 - 19 Emmi / Ulla / Tiia	Nuorisoseurantalo 15 - 16 Kirsti Piirainen	Squash-sali 17.30 - 18.30 Johanna / Tiia	Kulttuurikeskus 9 - 10 Emmi / Ulla	Rajalan sali 17 - 18 Ulla / Tiina / Emmi				
<b>Bailatino-alkeet®</b>	<b>Sykepyöräily + pumpppi</b>	<b>Kehonhuolto</b>	<b>Zumba®</b>		<b>Zumba® toning</b>	<b>Flowgymnastics®</b>				
17:30 - 18:25	Squash-sali 18 - 19:30 Hilkka	Rajalan sali 19:30 - 20:30 Tytti	Rajalan sali 17.30 - 18.30 Tero		Kinkomaan sali 12 - 13 Mari	Rajalan sali 18 - 19 Jenni				
<b>Bailatino-jatko®</b>			<b>Kahvakuula</b>		<b>Erillismaksun ryhmät</b>					
klo 18:30 - 19:30 Sari Rajalan sali			Mäkelänmäen koulun alapiha 18.30 - 19.30 Johanna / Tiia							
<b>Kahvakuula</b>	<b>TEHOTREENI vahvistava ja terveystuntoa kehittävä</b>		<b>Hathajooga</b>							
Mäkelänmäen koulun alapiha 18.30 - 19.30 Ulla / Pirjo / Tiia							<b>TANSSITUNTI energisoiva ja kehoa virkistävä</b>		<b>Pilates</b>	<b>Hathajooga</b>
<b>Sykejumppa</b>									<b>KEHONHUOLTO huoltava ja hyvinvointia lisäävä</b>	
Kinkomaan sali 19 - 20 Emmi							<b>PERUSJUMPPA askellusta ja lihaskuntoa</b>			

Tunteja myös Korpilahdella, katso netistä!

## Aikuisten hinnat, kevät 2018:

Kausikortti 95 e, alennusryhmissä 85 e. Kausikortilla kaikki muut paitsi erillismaksun tunnit!

Kertamaksu: 7 e ja 5 e alennusryhmissä ja ulkotunneilla

10 kr kortti: 63 e / 50 e 10 kr kortti ulos: 45 e

Jäsenmaksu vuodelle 2018: 15 e, sis. Jumppaturvavakuutuksen

ks. erillisryhmien hinnat oikealla

Korttitilaukset ja ilmoittautumiset ilmoittautumishjelman kautta Sykkeen nettisivuilta.

LISÄTIETOJA ja ohjeita: [www.muuramensyke.fi](http://www.muuramensyke.fi) / [johanna.pitkala@muuramensyke.fi](mailto:johanna.pitkala@muuramensyke.fi) / 050 - 4954 725 (puhelut ja viestit arkisin klo 8 - 18)

Sykkeen toimisto Virastotie 7, 40950 Muurame, tarkista aukiolot netistä.

Lunasta kausikorttisi Sykkeen toimistolta, saat lahjan kaupan päälle =)