

SYKSY 2018 KALENTERI - Muuramen Syke ry

Oikeus muutoksiin pidetään! Voimassa 3.9.2018 alkaen.

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



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai				
Ukkojumppa**	Sykepyöräily + pumpppi	Pumpppi	55+ jumppa**	Sykepyöräily	Pumpppi	Flowgymnastics®				
Rajalan sali 15 - 16 Johanna	Squash-sali 18 - 19:30 Hilkka / Ulla	Squash-sali 18 - 19 Emmi / Ulla	Nuorisoseurantalo 15 - 16 Kirsti	Squash-sali 17.30 - 18.30 Johanna	Kulttuurikeskus 9 - 10 Emmi / Hilkka / Ulla	Rajalan sali 18 - 19 Jenni				
Lavis®	Bailatino®	Kehonhuolto	Zumba®		Zumba®Mix					
18 - 19 Sari Rajalan sali	Rajalan sali 18 - 19 Sari	Rajalan sali 19 - 20 Tytti	Rajalan sali 17.30 - 18.30 Tero		Kinkomaan sali 12 - 13 Mari					
Kahvakuula	Les Mills Barre®		Kahvakuula							
Leikarin kenttä 18.30 - 19.30 vaihtuva	Rajalan sali 19 - 19:45 Hilja		Leikarin kenttä 18.30 - 19.30 vaihtuva							
Sykejumppa	TEHOTREENI vahvistava ja terveystuntoa kehittävä			Erillismaksun ryhmät 95 e / syyskausi <table border="1"> <thead> <tr> <th>Pilates</th> <th>Hathajooga</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Leikarin sali MA 19 - 20 Kirsti</td> <td>Kinkomaan sali MA klo 19:30 - 20:45 Hilja</td> </tr> </tbody> </table>			Pilates	Hathajooga	Leikarin sali MA 19 - 20 Kirsti	Kinkomaan sali MA klo 19:30 - 20:45 Hilja
Pilates	Hathajooga									
Leikarin sali MA 19 - 20 Kirsti	Kinkomaan sali MA klo 19:30 - 20:45 Hilja									
Kinkomaan sali 18:30 - 19:30 Emmi	TANSSITUNTI energisoiva ja kehoa virkistävä									
	KEHONHUOLTO huoltava ja hyvinvointia lisäävä									
	PERUSJUMPPA askellusta ja lihaskuntoa									
	** Ukkojumppa ja 55+ jumppa 54 e, myös kausikortilla ja kertamaksulla			Liikkeelle Muuramessa, LIMU Nuorisoseurantalo TO 17:30 - 18:30 / muita aikoja Susanna						

Tunteja myös Korpilahdella, katso netistä!

Aikuisten hinnat, syksy 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

Korttitilaukset ja ilmoittautumiset ilmoittautumishjelman kautta Sykkeen nettisivuilta.

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

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

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

**Pysy ajan tasalla
muutoksista, liity
Syke aikuiset -whatsapp-ryhmään,
ilmoita nimesi
wa: 050-4954 725**