

# SYKSY 2018 KALENTERI - Muuramen Syke ry

Oikeus muutoksiin

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



MUURAMEN  
SYKE RY



Hyvällä Sykkeellä!

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Ukkojumppa**</b>	<b>Sykepyöräily + pumpppi</b>	<b>Pumpppi</b>	<b>55+ jumppa**</b>	<b>Sykepyöräily</b>	<b>Pumpppi</b>	<b>Flowgymnastics®</b>
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
<b>Lavis®</b>	<b>Bailatino®</b>	<b>Kehonhuolto</b>	<b>Zumba®</b>		<b>Zumba®Mix</b>	
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	
<b>Kahvakuula</b>	<b>Les Mills Barre®</b>		<b>Kahvakuula</b>			
Leikarin kenttä 18.30 - 19.30 vaihtuva	Rajalan sali 19 - 19:45 Hilja		Leikarin kenttä 18.30 - 19.30 vaihtuva			
<b>Sykejumppa</b>	<b>TEHOTREENI vahvistava ja terveystuntoa kehittävä</b>					
Kinkomaan sali 18:30 - 19:30 Emmi	<b>TANSSITUNTI energisoiva ja kehoa virkistävä</b>					
	<b>KEHONHUOLTO huoltava ja hyvinvointia lisäävä</b>					
	<b>PERUSJUMPPA askellusta ja lihaskuntoa</b>					
	<b>** Ukkojumppa ja 55+ jumppa 54 e, myös kausikortilla ja kertamaksulla</b>					
				<b>Erillismaksun ryhmät 95 e / syyskausi</b>		
				<b>Pilates</b>		<b>Hathajooga</b>
				Leikarin sali MA 19 - 20 Kirsti		Kinkomaan sali MA klo 19:30 - 20:45 Hilja
				<b>Liikkeelle Muuramessa, LIMU</b>		
				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](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.**

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