



# KESÄ 2021 ryhmäliikuntakalenteri

3.5.2021 alkaen

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

## MAANANTAI

## TIISTAI

## KESKIVIikko

## TORSTAI

PERUS-  
JUMPPA

17:30 - 18:30  
**KESÄJUMPPA**  
Korpilahden koulun  
piha  
ohj. Ninnu R.

17:30 - 18:30  
**ULKOJAMIT**  
Leikarin kenttä  
ohj. Sari O.

10 - 11:30  
**SENIOREIDEN  
SAUVAKÄVELYJUMPPA**  
Muuramen harju  
ohj. Kirsti P.

17:30-18:30  
**ZUMBA**  
Leikarin kenttä  
ohj. vaihtuva  
Ajalla: 5-26.8. tunti klo 17-18

TEHO-  
TREENI

18:30 - 19:30  
**KAHVAKUULA**  
Leikarin kenttä  
ohj. vaihtuva

19 - 20  
**PUISTOPILATES**  
Kunnantalon takana  
nurmella  
ohj. Kirsti P.

18 - 19  
**KESÄJUMPPA**  
Leikarin kenttä  
ohj. vaihtuva

18:30-19:30  
**KAHVAKUULA**  
Leikarin kenttä  
ohj. vaihtuva

TANSSI-  
TUNTI

18 - 19  
**FASCIAMETHOD**  
Kunnantalon takana  
nurmella  
ohj. Elina T.

18:30-19:30  
**TOIMINNALLINEN  
TREENI**  
Korpilahden koulun  
piha  
ohj. Meri N.

18:30 - 19:30  
**ZUMBA**  
Korpilahden koulun  
pieni sali  
ohj. Marja K.  
Ajalla: 5-26.8.

KEHON-  
HUOLTO

MAANANTAI  
17:30-18  
**Kesä HiiT**  
Leikartin kenttä  
ohj.Sari O.

KESKIVIikko  
10:30-11:30  
**ASAHI**  
Kunnantalon takana  
nurmella  
ohj. Elina T.

Ajalla 10.5.-28.6.

Ajalla 2.6.-30.6.

ERILLISMAKSUN  
RYHMÄ

(ilmoittautetaan mukaan kaikille kerralle)



**KESÄN JUMPPAKORTIT**  
10 kr. kortti 60e (ei jäsenet 75e)  
15 kr. kortti 84e (ei jäsenet 99e)  
Kertamaksu 7e

### UUSI TULIJA!

Nyt voit tutustu  
toimintaamme 5 kerran  
maksuttomalla kortilla.  
Ei sido sinua mihinkään.

**Tutustumiskortteja  
Sykkeen toimistolta.**

**Huom! Kaikki tunnit eivät pyöri läpi kesän!**

Katso lisätietoja ja tuntien aloitusajankohdat,

sekä mahdolliset muutokset: [muuramensyke.fi](http://muuramensyke.fi)