



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 18-19 vaihtuva ohjaaja	Leikarin kenttä 18 - 19 UUTUUS! vaihtuva ohjaaja	Leikarin kenttä 6.6. alkaen 19-19:45 Toukokuussa 18:30-19:30 vaihtuva ohjaaja	KEHONHUOLTO huoltava ja hyvinvointia lisäävä
Kahvakuula		8.5.-29.5. KesäTreeni /Emmi		PERUSJUMPPA askellusta ja lihaskuntoa
Leikarin kenttä 3.6. alkaen 19-20 Toukokuussa 18:30-19:30 vaihtuva ohjaaja		5.6.-19.6. Reggaeton/Hilja	Puistopilates	LISÄTIETOJA:
		26.6.-10.7. CrossTraining /Meri	Kunnantalon nurmi varalla Rajala/Monnari 19-20 Kirsti	muuramensyke.fi toimisto(at)muuramensyke.fi 044-238 6367/050-495 4725 puh.&viestit arkisin klo 10-16
		17.7.-7.8. Tanssia Tiinan kanssa		Sykkeen toimisto: Virastotie 7, Muurame.
		14.8.-28.8. RopeSkipping/ Elina F. Hypynarutreeni		Tarkista aukioloajat netistä!

Tunteja myös Korpilahdella, katso muuramensyke.fi/korpilahti

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!

Osa kevätkaudelta tutuista tunneista jatkuu vielä touko-kesäkuussa.

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

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. Kertamaksu: 5 e

Korttilaukset ja ilmoittautumiset Sykkeen nettisivujen kautta!



Pidätämme oikeudet muutoksiin!