



# 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
<b>PowerDance</b>	<b>Kesäjumppa</b>	<b>KesäTeema</b>	<b>KahvakuulaHIIT</b>	<b>TANSSITUNTI energisoiva ja kehoa virkistävä</b>
Kinkomaan koulun piha 20.5. alkaen 18-19 Elina F.	Leikarin kenttä 14.5. alkaen 18-19 vaihtuva ohjaaja	Leikarin kenttä 18 - 19 <b>UUTUUS!</b> vaihtuva ohjaaja	Leikarin kenttä Toukokuussa 18:30-19:30 <b>6.6. alkaen 19-19:45</b> vaihtuva ohjaaja	<b>KEHONHUOLTO huoltava ja hyvinvointia lisäävä</b>
<b>Kahvakuula</b>		<b>8.5.-29.5. KesäTreeni /Emmi</b>		<b>PERUSJUMPPA askellusta ja lihaskuntoa</b>
Leikarin kenttä Toukokuussa 18:30-19:30 <b>3.6. alkaen 19-20</b> vaihtuva ohjaaja		<b>5.6.-19.6. Reggaeton/Hilja</b>	<b>Puistopilates</b>	<b>LISÄTIETOJA:</b> muuramensyke.fi toimisto(at)muuramensyke.fi 044-238 6367 / 050-495 4725
		<b>26.6.-10.7. CrossTraining /Meri</b>	Kulttuurikeskuksen takana nurmella / Monnarin salissa 16.5. alkaen 19-20 Kirsti	<b>Sykkeen toimisto:</b> Virastotie 7, Muurame. Tarkista aukioloajat netistä!
		<b>17.7.-7.8. Tanssia Tiinan kanssa</b>		
		<b>14.8.-28.8. RopeSkipping/ Elina F. Hypynarutreeni</b>		

Tunteja myös Korpilahdella, katso muuramensyke.fi/korpi lahti

## Erillismaksun kurssit: 35 e / kurssi

Kursseille ilmoittaudutaan erikseen mukaan.

AamupäiväAsahi	FasciaMethod
Leikarin sali <b>MA 3.6.-24.6.</b> 10:30-11:30 Elina T. <b>UUTUUS!</b>	Rajalan sali <b>KE 7.8.-28.8.</b> 19-20 Tiina <b>UUTUUS!</b>

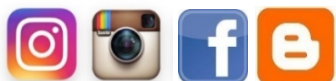
Näet ajantasaisen tiedon kunkin päivän tunneista netistä, etusivun kalenterista! =)

Korttitilaukset ja ilmoittautumiset Sykkeen nettisivujen kautta!

## 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**  
Lisäksi 15e jäsenmaksu vuodelle 2019, mikäli sitä ei ole vielä maksettu tälle vuodelle.



Pidätämme oikeudet muutoksiin!