



Hyvällä Sykkeellä!

KEVÄT 2019 KALENTERI



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

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

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Ukkojumppa*	Sykepyöräily + pumpppi	Pumpppi	Zumba®	Sykepyöräily	Pumpppi	Les Mills Barre®
Rajalan sali 15 - 16 Tiina	Squash-sali 18 - 19:30 Hilkka / Ulla	Squash-sali 18 - 19 Emmi / Ulla / Hilkka	Rajalan sali 17:30 - 18:30 Tero	Squash-sali 17:30 - 18:30 Johanna	Kulttuurikeskus 9 - 10 Emmi / Hilkka / Ulla	Kinkomaan sali 14:15 - 14:50 Hilja
Lavis®	Bailatino®	Salsa	Kahvakuula	Tunteja myös Korpilahdella, katso netistä!		Hathajooga
Rajalan sali 18 - 19 Sari	Rajalan sali 18 - 19 Sari	Rajalan sali 18 - 19 Hilja	Mäksä 18:30 - 19:30 vaihtuva			Kinkomaan sali klo 14:55 - 15:55 Hilja
Kahvakuula	Les Mills Barre®	Kehonhuolto	TEHOTREENI vahvistava ja terveyskuntoa kehittävä			Sykejumppa
Mäkelänmäen koulun piha Mäksä 18:30 - 19:30 vaihtuva	Rajalan sali 19 - 19:45 Hilja	Rajalan sali 19 - 20 Tytti	TANSSITUNTI energisoiva ja kehoa virkistävä			Rajalan sali 17:00 - 18:00 Elina / Ulla
Sykejumppa				KEHONHUOLTO huoltava ja hyvinvointia lisäävä		
Kinkomaan sali 18:30 - 19:30 Emmi				PERUSJUMPPA askellusta ja lihaskuntoa		
Aikuisten hinnat:				* Ukkojumppa 54e, mutta myös kausikortilla ja kertamaksulla		
Kausikortti 95 e, alennusryhmissä 85 e. Kausikortilla kaikki muut paitsi erillismaksun ryhmät!						
Kertamaksu: 7 e ja 5 e alennusryhmissä ja ulkotunneilla						
10 kr kortti: 63 e / 50 e 10 kr kortti ulos: 45 e						
Erillismaksun ryhmät: 95 e / kausi (Astanga 110e)						
Jäsenmaksu vuodelle 2019: 15 e, sis. Jumppaturvavakuutuksen						
				Flowgymnastics®		
				Rajalan sali 18 - 19 Jenni		

Oikeudet muutoksiin



Pysy ajan tasalla! Liity Syke aikuiset -whatsapp-ryhmään, ilmoita nimesi 050-4954 725

Erillismaksun ryhmät (näihin ryhmiin ilmoittaudutaan erikseen mukaan koko kaudeksi)

Pilates	Liikkeelle Muuramessa	Astangajooga
Leikarin sali MA 19 - 20 Kirsti	LIMU	Leikarin sali PE 18 - 19:30 Jura
	Rajalan sali KE 17 - 18 Tiina	

LISÄTIETOJA: muuramensyke.fi / toimisto@muuramensyke.fi / 050-4954725 tai 044-2386367
(puhelut ja viestit arkisin klo 10-17) Sykkeen toimisto Virastotie 7, 40950 Muurame, tarkista aukiolot