



# SYKSY 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
<b>Ukkojumppa*</b>	<b>Sykepyöräily + pumpppi</b>	<b>Sykejumppa</b>	<b>Zumba®</b>	<b>Sykepyöräily</b>	<b>Pumpppi</b>	<b>Flowgymnastics®</b>
Rajalan sali 15 - 16 Tiina	Squash-sali 18 - 19.30 Ulla	Rajalan sali 17-18 Emmi /Ulla / Linda	Rajalan sali 17.30 - 18.30 Tero	Squash-sali 17.30-18.30 Johanna	Squash-sali 9.30-10.30 Emmi / Ulla	Rajalan sali 18-19 Jenni
<b>Lavis®</b>	<b>Bailatino®</b>	<b>Pumpppi</b>	<b>Kahvakuula</b>	Tunteja myös Korpilahdella, katso nettisivuilta ja somesta!		
Rajalan sali 18 - 19 Sari	Rajalan sali 18 - 19 Sari	Squash-sali 18 - 19 Ulla / Emmi	Leikari/Mäksä 18.30 - 19.30 vaihtuva			
<b>Kahvakuula</b>	<b>Jooga</b>	<b>Salsa</b>	<b>TEHOTREENI vahvistava ja terveystuntoa kehittävä</b>			
Leikari/Mäksä 18.30 - 19.30 vaihtuva	Rajalan sali 19 - 20 Hilja <b>UUTUUS!</b>	Rajalan sali 18 - 19 Hilja	<b>TANSSITUNTI energisoiva ja kehoa virkistävä</b>			
<b>Sykejumppa</b>		<b>Kehonhuolto</b>	<b>KEHONHUOLTO huoltava ja hyvinvointia lisäävä</b>			
Kinkomaan sali 18:30 - 19:30		Rajalan sali 19 - 20 Tytti	<b>PERUSJUMPPA askellusta ja lihaskuntoa</b>			
			* Ukkojumppa 54e, mutta myös kausikorilla ja kertamaksulla			

Tulossa lisää kursseja ja workshoppeja, ks. lisää nettisivuilta ja somesta

Oikeudet muutoksiin pidätetään.



## Aikuisten hinnat:

Kausikortti 95 e, alennusryhmissä 85 e. Kausikortilla kaikki muut paitsi erillismaksun ryhmät!

Kertamaksu: 7 e, 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. Jumpsaturvavakuutuksen

**Korttitilaukset ja ilmoittautumiset Sykkeen nettisivujen kautta!**

## Erillismaksun ryhmät

näihin ryhmiin ilmoittaudutaan erikseen koko kaudeksi

Pilates	Astangajooga
Leikarin sali MA 19-20 Kirsti	Leikarin sali PE 18-19.30 (30.8.-29.11.) Jura

Pysy ajan tasalla! Liity Syke aikuiset -whatsapp-ryhmään, ilmoita nimesi 044-238 6367

**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 aukioloajat nettistä.