

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
Ukkojumppa*	Sykepyöräily + pumpppi	Sykejumppa	Zumba®	Sykepyöräily	Pumpppi	Flowgymnastics®
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	Rajalan sali 18 - 19 Jenni
Lavis®	Bailatino®	Pumpppi	Kahvakuula	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			
Kahvakuula	Jooga	Salsa	TEHOTREENI vahvistava ja terveystuntoa kehittävä			
Leikari/Mäksä 18.30 - 19.30 vaihtuva	Rajalan sali 19 - 20 Hilja UUTUUS!	Rajalan sali 18 - 19 Hilja	TANSSITUNTI energisoiva ja kehoa virkistävä			
Sykejumppa		Kehonhuolto	KEHONHUOLTO huoltava ja hyvinvointia lisäävä			
Kinkkomaan sali 18.30 - 19.30 Emmi		Rajalan sali 19 - 20 Tytti	PERUSJUMPPA askellusta ja lihaskuntoa			
	Aikuisten hinnat:		* Ukkojumppa 54e, mutta myös kausikortilla ja kertamaksulla			

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

Oikeudet muutoksiin pidätetään.



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

Pilates 95 e, Astangajooga 110 e / kausi

Kertamaksu: 7 e, 5 e alennusryhmissä ja ulkotunneilla

10 kr kortti: 63 e / 50 e 10 kr kortti ulos: 45 e

Jäsenmaksu vuodelle 2019: 15 e, sis. Jumppaturvakuutuksen

Erillismaksun ryhmät

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

Korttitilaukset ja ilmoittautumiset Sykkeen nettisivujen kautta!

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