



Ryhmäliikuntakalenteri

KEVÄT 2024

voimassa 8.1.-28.4.2024

UUSI TULIJA: tutustu toimintaamme 5 kr. maksuttomalla kortilla. Kysy lisää toimistolta!

MAANANTAI

PERUS-
JUMPPA



15-16
UKKOJUMPPA*
Rajalan sali
ohj. Elina F.

TEHO-
TREENI



17.30-18.30
KUNNON TREENI
Korpilahden koulun
pieni sali
Ohj. Elina F.

TANSSI-
TUNTI



17.45-18.45
LAVIS
Rajalan sali
ohj. Sari

KEHON-
HUOLTO



18.30-19.30
KAHVAKUULA
Mäkelänmäen koulun
alapaha
ohj. vaihtuva

18.30-19.30
SYKEJUMPPA
Kinkomaan koulun sali
ohj. Emmi

18.45-19.45
FASCIAMETHOD
Rajalan sali
ohj. Elina T.

TIISTAI

18-19
BAILATINO
Rajalan sali
ohj. Sari

18.30-19.30
TOIMINNALLINEN
TREENI
Korpilahden koulun
piha
ohj. Meri

19-20
PILATES
Rajalan sali
ohj. Kirsti

KESKIVIIKKO

11-12
FASCIAMETHOD
Muuramen työväentalo
ohj. Elina T.

17.30-18.30
ZUMBA
Korpilahden koulun
pieni sali
ohj. Marja

17.45-18.30
JAZZ- JA NYKYTANSSI
Kulttuurikeskuksen iso
sali A-lohko
ohj. Raisa
Ajalla 24.1.-21.2., mahd.
jatkuu huhtikuussa

18-19
PUMPPI
Kulttuurikeskuksen
kössisali
ohj. Ulla/Emmi
Suosittelemme paikan
varaamista myClubissa

18.30-19.15
KEHONHUOLTO
Korpilahden koulun
pieni sali
ohj. Marja

18.45-19.45
YIN-JOOGA
Rajalan sali
ohj. Heini

TORSTAI

10.30-11.30
KUNTOJUMPPA
Muuramen työväentalo
ohj. Kirsti

18.30-19.30
KAHVAKUULA
Mäkelänmäen koulun
alapaha
ohj. vaihtuva

18.30-19.30
ZUMBA
Rajalan sali
ohj. Petra

Hinnat:

Kausikortti 125e / ei-työssäkäyvät 110e
10 kr kortti sisätunneille 75 e / 65 e
15 kr kortti sisätunneille 100 e / 90 e
10 kr kortti ulkotunneille 60 e
15 kr kortti ulkotunneille 85 e
Kertamaksu 10e/8e (ei-työssäkäyvät/ulkotunnit)

Lisäksi jäsenmaksu 15e/vuosi

Erillismaksun ryhmät:

*Pelkästään Ukkojumppaan osallistuville kausimaksu 70e
Workshoppien hinta 15e/2h

Ajantasaisin tieto mahdollisista tunti muutoksista
aikuisliikkujien whatsapp-ryhmässä (Muuramen ja
Korpilahden toiminnalle omansa).

Pyydä liittymistä ryhmään laittamalla viestiä 050 495 4725.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

PERJANTAI

17:30-18:30
SYKEPYÖRÄILY
Kulttuurikeskuksen
kössisali
ohj. Johanna

17.30-19
ASTANGAJOOGA
Leikarin sali
ohj. Jura

LAUANTAI

10-11
PUMPPI
Kulttuurikeskuksen
kössisali
ohj. Emmi

PUMPIN TILALLA
13.1., 10.2., 9.3. ja 13.4.
ERILLISMAKSUN WORKSHOP
Rajalan sali

13.1. PILATEKSEN PERUSTEET
10.2. HOITAVA HENGITYS
9.3. ÄÄNIMALJARENTOUTUS
13.4. TANSSITEEMA

SUNNUNTAI

18-19
FLOWGYMNASTICS
Rajalan sali
ohj. Jenni

www.muuramensyke.fi
muuramensyke.myclub.fi
050-4954725 / toimisto@muuramensyke.fi