



# Ryhmäliikuntakalenteri

# KEVÄT 2024

voimassa 8.1.-28.4.2024

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

Hyvällä Sykkeellä!

## MAANANTAI

PERUS-  
JUMPPA

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

TEHO-  
TREENI

17.30-18.30 **HUOM!**  
KUNNON TREENI  
Korpilahden koulun  
pieni sali  
Toteutuu, jos ohjaaja  
löytyy

TANSSI-  
TUNTI

17.45-18.45  
LAVIS  
Rajalan sali  
ohj. Sari

KEHON-  
HUOLTO

18.30-19.30  
KAHVAKUULA  
Mäkelänmäen koulun  
alapiha  
ohj. vaihtuva

18.30-19.30 **AIKA!**  
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 **AIKA!**  
FASCIAMETHOD  
Muuramen työväentalo  
ohj. Elina T.

17.30-18.30  
ZUMBA  
Korpilahden koulun  
pieni sali  
ohj. Marja

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  
alapiha  
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 tuntimuutoksista  
aikuisliikkujien whatsapp-ryhmässä (Muuramen ja  
Korpilahden toiminnalle omansa).

Pyydä liittymistä ryhmään laittamalla viestiä 050 495 4725.

## 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

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

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

## SUNNUNTAI

18-19  
FLOWGYMNASTICS  
Rajalan sali  
ohj. Jenni

[www.muuramensyke.fi](http://www.muuramensyke.fi)

[muuramensyke.myclub.fi](http://muuramensyke.myclub.fi)

050-4954725 / [toimisto@muuramensyke.fi](mailto:toimisto@muuramensyke.fi)

