



Ryhmäliikuntakalenteri

SYKSY 2023

voimassa 30.10.-10.12.2023

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. / Meri N.

TANSSI- TUNTI



17.45-18.45
LAVIS
Rajalan sali
ohj. Sari O.

KEHON- HUOLTO



18.45-19.45
FASCIAMETHOD
Rajalan sali
ohj. Elina T.

19-20
SYKEJUMPPA
Kinkomaan koulun sali
ohj. Emmi L.

TIISTAI

16.30-17.30
PILATES
Leikarin sali
ohj. Kirsti P.

18-19 BAILATINO
Rajalan sali
ohj. Sari O.

19-20
PILATES
Rajalan sali
ohj. Kirsti P.

18.30-19.30
TOIMINNALLINEN
TREENI
Korpilahden koulun
piha
ohj. Meri N.

KESKIVIIKKO

10.30-11.30
FASCIAMETHOD
Muuramen työväentalo
ohj. Elina T.

17.30-18.30
ZUMBA
Korpilahden koulun
pieni sali
ohj. Marja K.

18-19
PUMPPI
Kulttuurikeskuksen
kössisali
ohj. vaihtuva
Suosittelemme paikan
varaamista myClubissa

18.30-19.15
KEHONHUOLTO
Korpilahden koulun
pieni sali
ohj. Marja K.

18.45-19.45 YIN-JOOGA
Rajalan sali
ohj. Heini H.

UUTUUS!

TORSTAI

10.30-11.30
KUNTOJUMPPA
Muuramen työväentalo
ohj. Kirsti P.

18.30-19.30
KAHVAKUULA
Leikarin päiväkodin
kenttä/piha
ohj. vaihtuva

18.30-19.30
ZUMBA
Rajalan sali
ohj. Petra F.

PERJANTAI

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

17.30-19
ASTANGAJOOGA
Leikarin sali
ohj. Jura M.

LAUANTAI

10-11
PUMPPI
Kulttuurikeskuksen
kössisali
ohj. Emmi L.

SUNNUNTAI

18-19
FLOWGYMNASTICS
Rajalan sali
ohj. Jenni H.

17-18
PILATES 4.11.-3.12.
Korpilahden koulun
pieni sali
ohj. Elina F.
Kurssehinta 45e
(ei jäsenmaksua)

Hinnat:

Kausikortti 62,50e / ei-työssäkäyvät 55e (-50% 16.10. - 31.12.2023)

Kausikortilla kaikki muut paitsi Korpilahden pilates

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

*Pelkästään Ukkojumppaan osallistuville kausimaksu 35e (23.10-4.12.2023)

Ajantasaisin tieto mahdollisista
tuntimuutoksista aikuisliikkujien
whatsapp-ryhmässä (Muuramen ja
Korpilahden toiminnalle omansa).
Pyydä liittymistä ryhmään laittamalla
viestiä 050 495 4725.

www.muuramensyke.fi

050-4954725 / toimisto@muuramensyke.fi

Pidätämme oikeudet muutoksiin.