



Hyvällä Sykkeellä!

# Aikuisten ryhmäliikunta SYKSY 2020

voimassa 7.9. - 20.12.2020  
päivitetty 16.9.

**UUSI TULIJA: tutustu toimintaamme 5 kr. maksuttomalla kortilla. Kortteja saa toimistolta!**

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

PERUS-  
JUMPPA



15-15:50 UKKOJUMPPA  
Rajalan sali  
ohj. Elina F.

TEHO-  
TREENI



17:30-18:15 KUNNON  
TREENI  
Korpilahden koulun pieni  
sali  
ohj. Elina F.

TANSSI-  
TUNTI



18:30-19:30 KAHVAKUULA  
Leikarin kenttä/Mäksän  
piha/\*  
ohj. vaihtuva

KEHON-  
HUOLTO



19-19:30 BOOTY-  
pepputreeni  
Rajalan sali  
ohj. Anne-Marika T.

ERILLISMAKSUN  
RYHMÄ



19:40-20:30  
KEHONHUOLTO  
Rajalan sali  
ohj. Anne-Marika T.

18-19 BAILATINO  
Rajalan sali  
ohj. Sari O.

18-19 SYKEPYÖRÄILY\*\*\*  
Kulttuurikeskuksen  
Kössisali  
ohj. vaihtuva

19-20 FASCIAMETHOD  
Rajalan sali  
ohj. Sari A.

\* Kahvakuula Leikarin kentällä  
niin kauan kunnes kenttä  
jäädyytetään. Tämän jälkeen tunti  
pidetään Mäkelänmäen koulun  
alapihalla

\*\* Toiminnallinen treeni  
Korpilahden koulun pihalla syys-  
lokakuun ajan, tämän jälkeen  
tunti klo 18-19 Korpilahden  
Yhtenäiskoulun pienessä salissa

\*\*\* Ryhmään varataan paikka  
koko kaudeksi, mutta osallistua  
voi Sykkeen korteilla tai  
kertamaksulla. Kysy vapaata  
paikkaa toimistolta!

**Tunneillemme voit osallistua ostamalla edullisen jumppakortin!**

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

10 kr kortti sisätunneille norm. 63 e / alennusryhmät (ei työssäkäyvät) 50 e      15 kr kortti sisätunneille 90 e / 75 e  
10 kr kortti ulkotunneille 45 e.      Kertamaksu 8 e / 6 e (kertamaksu mieluiten MobilePaylla)  
Lisäksi jäsenmaksu 15 e / vuosi

**Erillismaksun ryhmien kausimaksut**

Ukkojumppa 40 e / kausi.      Pilates ja Astangajooga 95 e / kausi

10:30-11:30  
FASCIAMETHOD  
Työväentalo  
ohj. Elina T.

18-19 PUMPPI\*\*\*  
Kulttuurikeskuksen  
Kössisali  
ohj. vaihtuva

18:30-19:30 LAVIS  
Kinkomaan koulun  
sali  
ohj. Anna P.

18:30-19:30 SYKECORE  
Rajalan sali  
ohj. Mari K.

17:30-18:30 ZUMBA  
Rajalan sali  
ohj. Tero M.

18:30-19:30  
KAHVAKUULA +  
kehonpaino  
Leikarin kenttä/Mäksän  
piha/\*  
ohj. vaihtuva

18:30-19:30 PILATES  
Rajalan sali  
ohj. Kirsti P.

18:30-19:30 / 18-19\*\*  
TOIMINNALLINEN  
TREENI  
Korpilahden koulun  
piha/pieni sali/\*\*  
ohj. Meri N.

17:30-19  
ASTANGAJOOGA  
Leikarin sali  
ohj. Jura

9:30-10:30 PUMPPI  
Kulttuurikeskuksen  
Kössisali  
ohj. Emmi

18-19 FLOWGYMNASTICS  
Rajalan sali  
ohj. Jenni H.

18-18:45 ZUMBA  
Korpilahden koulun pieni  
sali  
ohj. Marja K.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

**HUOM!**

**JOTTA PYSTYMME TAKAAMAAN JOKAISELLE  
TURVALLISEN OSALLISTUMISEN  
TUNNEILLEMME, TULEE V-MERKITYILLE  
TUNNEILLE VARATA PAIKKA ENNAKKOON  
OSOITTEESTA VELLO.FI/MUURAMENSYKE  
TAI OTTAMALLA YHTEYS SYKKEEN TOIMISTOON  
KO. PÄIVÄNÄ KLO 16 MENNESSÄ! =>**

Lavis®

ZUMBA®  
fitness

FASCIA  
M

SUOMEN  
VOIMISTELULIITTO



VOIMISTELU

Flow  
Gymnastics®  
tanssillinen voimistelu

# TERVETULOA TREENAAMAAN!



Tervetuloa Muuramen Sykkeen syyskauden toimintaan mukaan! Tänä syksynä on tärkeää pitää huolta hyvästä hygieniasta ja noudattaa näitä yhteisiä ohjeistuksia, jotta voimme jokainen luoda itsellemme ja muille seuramme jäsenille turvallisen tavan harrastaa, liikkua ja nauttia liikunnan riemusta!

## Noudatathan yhteisiä ohjeistuksia seuramme toimintaan liittyen:

- Varaathan paikkasi tunnille ennakoon V-merkityille tunneille: [www.vello.fi/muuramensyke](http://www.vello.fi/muuramensyke) jotta voimme taata jokaiselle mahdollisimman turvallisen osallistumisen tunnille (osallistujamaksimi salin kokoon nähden). OHJE Vellon varaukseen vieressä ->
- Tulethan seuramme tunnille ainoastaan täysin terveenä. Huomioi lievätkin oireet.
- Pidä huolta hyvästä hygieniasta. Pese tai desinfioi kädet ennen ja jälkeen tunnin. Jos yskit tai aivastat, tee se kyynänpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- Varaa riittävästi aikaa tunneille saapumiseen. Pukuhuoneissa ja käytävillä joudutaan mahdollisesti rajoittamaan yhtäaikaista oleskelua ja tämä voi aiheuttaa jonottamista. Suosittelemme saapumaan tunneille valmiiksi treenivaatteissa vain hieman ennen tunnin alkua. Pyrimme välttämään yhteisissä tiloissa oleskelua.
- Ohjaajia on ohjeistettu suunnittelemaan tunnin toimintaosio hieman normaalia lyhyemmäksi, jotta tunnin alussa ja lopussa on riittävästi aikaa siirtymiin.
- Muista turvavälit, myös pukuhuoneissa ja käytävillä. Pyri pitämään vähintään 1,5 metrin etäisyys muihin paikalla olijoihin.
- Vältämme turhia lähikontakteja seuramme tiloissa, eli vältähän mm. kättelyä ja halailua ystäviä nähdessäsi.
- Muistathan täyttää juomapullosi jo kotona. Juomapullo on vain omaan käyttöön, ethän lainaa juomapullosi toisille.
- Mikäli seuramme tunneilla on yhteisiä välineitä käytössä, desinfioidaan ne jokaisen tunnin alussa. Tuntien alussa on varattu aikaa välineiden puhdistamiselle. Ensisijaisesti suosittelemme edelleen omien jumppa-alustojen ja välineiden käyttöä (esim. kahvakuula).
- Jos olet matkustanut ulkomailla, pidäthän omaehtoisena kahden viikon karanteenin ennen kuin osallistut taas seuramme toimintaan.
- Jokainen perhe tai jäsen tekee itse päätöksen osallistumisestaan toimintaan. Mikäli perheessä on riskiryhmään kuuluvia, niin tämä tulee ottaa huomioon, kun pohditaan toimintaan osallistumista.

Jokainen jäsen osallistuu seuran toimintaan omalla vastuullaan. Yhdessä yhteisiä ohjeistuksia noudattaen pystymme tarjoamaan itsellemme ja muilla jäsenillemme turvallisen tavan nauttia taas harrastusten ja liikunnan riemusta Hyvällä Sykkeellä! =)

Mikäli kuitenkin seuramme toimintaan liittyen todetaan koronavirustapauksia, on tartuntatautitapauksessa mahdollisesti altistuneiden henkilöiden kontaktointi ja selvitystyön vastuu paikallisilla tartuntatautiviranomaisilla. Viranomaisten pyynnöstä seura antaa selvityksen mahdollisista altistuneista sekä heidän yhteystietonsa viranomaisten käyttöön (Sykkeen jäsenrekisteri). Olisi toivottavaa, että tartunnan saanut jäsen tai jäsenen huoltajat olisivat yhteydessä seuraan tartunnan tultua ilmi.

**Huom! Olethan jo ladannus KORONAVILKUN puhelimeesi!**

## PAIKAN VARAAMINEN V-MERKITYILLE TUNNEILLE

**Jotta pystyisimme takaamaan jokaiselle mahdollisimman turvallisen osallistumisen viikkolukujärjestyksemme V-merkityille tunneille, tulee varata paikka ennakoon.**

Varausten avulla pystymme hallitsemaan tunnille osallistuvien henkilöiden määrää (osallistujamaksimit saliin kokoon nähden).

### OHJEET VARAUKSEN TEKEMISEEN

Paikka V-merkityille tunneille varataan osoitteen [www.vello.fi/muuramensyke](http://www.vello.fi/muuramensyke) kautta.

- varauksen yhteydessä ilmoita nimesi ja sähköposti (halutessasi myös puh. nro)
- varaa yksi tunti kerrallaan, näin voit myös [tarvittaessa itse perua varauksen!](#)
- [paikkaa ei tarvitse varata](#) muille tunneille!

Toimisto auttaa mielellään varausten kanssa! [toimisto@muuramensyke.fi](mailto:toimisto@muuramensyke.fi) / 050-4954725  
Voit varata paikan tunnille myös toimiston kautta, mutta tämä tulee tehdä ko. päivän tunneille klo 16:00 mennessä.

Huom! Varauksen yhteydessä saadun sähköpostin kautta voit myös itse perua osallistumisen.