



Aikuisten ryhmäliikunta SYKSY 2020

voimassa 7.9. - 20.12.2020
päivitetty 26.10.

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. / Elina T.	18-19 BAILATINO Rajalan sali ohj. Sari O. V	10:30-11:30 FASCIAMETHOD Työväentalo ohj. Elina T. V	17:30-18:30 ZUMBA Rajalan sali ohj. Tero M. V	17:30-19 ASTANGAJOOGA Leikarin sali ohj. Jura	9:30-10:30 PUMPPU Kulttuurikeskuksen Köössisali ohj. Emmi V	18-19 FLOWGYMNASTICS Rajalan sali ohj. Jenni H.
TEHO- TREENI	17:30-18:15 KUNNON TREENI Korpilahden koulun pieni sali ohj. Elina F. V	18-19 SYKEPYÖRÄILY*** Kulttuurikeskuksen Köössisali ohj. vaihtuva	18-19 PUMPPU*** Kulttuurikeskuksen Köössisali ohj. vaihtuva	18:30-19:30 KAHVAKUULA + kehonpaino Leikarin kenttä/Mäksän piha/* ohj. vaihtuva			18-18:45 ZUMBA Korpilahden koulun pieni sali ohj. Marja K. V
TANSSI- TUNTI	18-19 LAVIS Rajalan sali ohj. Sari O. V	19-20 FASCIAMETHOD Rajalan sali ohj. Sari A.	18:30-19:30 LAVIS Kinkomaan koulun sali ohj. Anna P. UUTUUS!	18:30-19:30 PILATES Rajalan sali ohj. Kirsti P.			
KEHON- HUOLTO	18:30-19:30 KAHVAKUULA Leikarin kenttä/Mäksän piha/* ohj. vaihtuva	* Kahvakuula Leikarin kentällä niin kauan kunnes kenttä jäädytetään. Tämän jälkeen tunti pidetään Mäkelänmäen koulun alapihalla		18:30-19:30 / 18-19** TOIMINNALLINEN TREENI Korpilahden koulun piha/pieni sali/** ohj. Meri N.			
ERILLISMAKSUN RYHMÄ (ilmoitetaan mukaan koko kaudeksi)	18:30-19:30 SYKEJUMPPA Kinkomaan koulun sali ohj. Emmi L.	** Toiminnallinen treeni Korpilahden koulun pihalla syyslokakuun ajan, tämän jälkeen tunti klo 18-19 Korpilahden Yhtenäiskoulun pienessä salissa					
	19-19:30 BOOTY- pepputreeni Rajalan sali ohj. Anne-Marika T. UUTUUS!	*** Ryhmään varataan paikka koko kaudeksi, mutta osallistua voi Sykkeen korteilla tai kertamaksulla. Kysy vapaata paikkaa toimistolta!					
	19:40-20:30 KEHONHUOLTO Rajalan sali ohj. Anne-Marika T.						
	Booty ja Kehonhuolto samalla kertamaksulla / -käynnillä.						

Tunneillemme voit osallistua ostamalla edullisen jumppakortin!

Kausikortti 95 e / alennusryhmissä 85 e.
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
Jäsenmaksu 15 e / kalenterivuosi

Erillismaksun ryhmien kausimaksut

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

HUOM!

JOTTA PYSTYMME TAKAAMAAN JOKAISALLE
TURVALLISEN OSALLISTUMISEN
TUNNEILLEMME, TULEE **V**-MERKITYILLE
TUNNEILLE VARATA PAIKKA ENNAKKOON
OSOITTEESTA **VELLO.FI/MUURAMENSYKE**

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 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 kynärpäähän, hihaan tai paperiliinaan.
- Yleisen maskisuosituksen ollessa voimassa, käytäthän kasvomaskia yliesissä tiloissa (käytävät, aulat, pukuhuoneet).
- Vältetään pukuhuoneiden käyttö pukeutumistarkoitukseen, saavuthan tunnille siis jo valmiiksi treenivaatteissa. Pyrimme välttämään turhaa yleisissä tiloissa oleskelua.
- Ohjaajia on ohjeistettu suunnittelemaan tunnin toimintaosio hieman normaalia lyhyemmäksi, jotta tunnin alussa ja lopussa on riittävästi aikaa siirtymiin.
- Muista turvavälit, myös salin ulkopuolella. Pyri pitämään vähintään 1,5 metrin etäisyys muihin paikalla olijoihin.
- Muistathan täyttää juomapullosi jo kotona, etän lainaa juomapulloasi toisille.
- Mikäli seuramme tunneilla on yhteisiä välineitä käytössä, desinfioidaan ne jokaisen tunnin alussa. Tuntien alussa on varattu aikaa välineiden puhdistamiselle. Ensisijaisesti suosittelemme omien jumppa-alustojen ja välineiden käyttöä (esim. kahvakuula, fascia pallo).
- 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 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 / 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.