



Hyvällä Sykkeellä!

Aikuisten ryhmäliikunta SYKSY 2020

voimassa 7.9. - 20.12.2020

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.

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

TEHO-
TREENI



18-19 LAVIS
Rajalan sali
ohj. Sari O.

TANSSI-
TUNTI



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

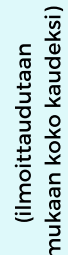
18:30-19:30 SYKEJUMPPA
Kinkomaan koulun sali
ohj. Emmi L.

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)

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.

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

UUTUUS!

17:30-19
ASTANGAJOOGA
Leikarin sali
ohj. Jura

9:30-10:30 PUMPPI
Kulttuurikeskuksen
Kössisali
ohj. varmistuu
myös.

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 JOKAISALLE
TURVALLISEN OSALLISTUMISEN
TUNNEILLEMME, TULEE VIIKKOTUNNEILLE
VARATA PAIKKA ENNAKKOON (POISLUKIEN
ERILLISMAKSUN RYHMÄT).
VARAA PAIKKA VELLO.FI/MUURAMENSYKE**

Lavis®

ZUMBA®
fitness

FASCIA
M

Flow
Gymnastics®
* tanssiliikkeen voimistelu *



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



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, liikkuu ja nauttia liikunnan riemusta!

Noudatathan yhteisiä ohjeistuksia seuramme toimintaan liittyen:

- Varaathan paikkasi tunnille ennakoon www.vello.fi/muuramensyke jotta voimme taata jokaiselle mahdollisimman turvallisen osallistumisen tunnille (osallistujamaksimi salin kokoon nähden) ja tarvittaessa tavoitamme tunnille osallistuneet henkilöt. 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, etähän 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 omaehtoisen 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! =)

PAIKAN VARAAMINEN VIIKKOTUNNEILLE

Jotta pystyisimme takaamaan jokaiselle mahdollisimman turvallisen osallistumisen viikkolukujärjestyksemme tunneille, tulee jokaiselle tunnille varata paikka ennakoon.

Varausten avulla pystymme hallitsemaan tunnille osallistuvien henkilöiden määrää (osallistujamaksimit saliin kokoon nähden) ja tarvittaessa tavoitamme tunnille osallistuneet henkilöt (AVIn suositus).

OHJEET VARAUKSEN TEKEMISEEN

Paikka kullekin tunnille varataan osoitteen www.vello.fi/muuramensyke kautta.

- varaa yksi tunti kerrallaan, näin voit myös tarvittaessa itse perua varauksen!
- paikkaa ei tarvitse varata ulkotunneille, kurseille ja erillismaksun ryhmiin (Pilates, Ukkojumppa ja Astangajooga). Tiistain pyöräilytunnille ja KE Pumppiin paikan varanneiden ei tarvitse myöskään varata paikkaa ko. tunneille. Muistathan kuitenkin ilmoittaa 050-4954725 mikäli et pääse tunnille, jotta voimme vapauttaa paikan.

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.