



Hyvällä Sykkeellä!

# Ryhmäliikuntakalenteri

# SYKSY 2022

voimassa 5.9. - 11.12.2022

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

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

SUNNUNTAI

PERUS-  
JUMPPA



15-16 UKKOJUMPPA\*  
Rajalan sali  
ohj. Tiina R.

TEHO-  
TREENI



17.30-18.30 KUNNON  
TREENI  
Korpilahden koulun  
pieni sali.  
ohj. Elina F.

TANSSI-  
TUNTI



18-19 LAVIS  
Rajalan sali  
ohj. Sari O.

KEHON-  
HUOLTO



18.30-19.30  
KAHVAKUULA\*\*  
Leikarin kenttä /  
ohj. vaihtuva

18.30-19.30  
SYKEJUMPPA  
Kinkomaan koulun sali  
ohj. Emmi L.

19-20 FASCIAMETHOD  
Rajalan sali  
ohj. Elina T.

17.45-18.45 BAILATINO  
Rajalan sali  
ohj. Sari O.

18.45-19.45 PILATES\*  
(työikäiset)  
Rajalan sali  
ohj. Kirsti P.

19-20.30  
KUNTONYRKKEILY\*  
Leikarin sali  
ohj. Maarit S.

\*\*Kahvakuula Leikarin kentällä  
niin kauan kunnes kenttä  
jäädyytetään. Tämän jälkeen tunti  
varapaikassa, josta tiedotetaan  
nettisivuilla.

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

10-11.30  
SENIOREIDEN  
SAUVAKÄVELYJUMPPA  
Muuramen harju kok.  
urheilukentän kohdalla  
ohj. Kirsti P.

**LIIKKUVA**  
Muurame  
MAKSUTON!  
Yhteistyössä  
Muuramen  
kunnan kanssa!

10.30-11.30  
FASCIAMETHOD  
Työväentalo  
ohj. Tiina R.

18-19 Soolo-lattarit  
Kinkomaan koulun sali  
ohj. Asta L.

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

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

18.45-19.45 JOOGA  
Rajalan sali  
ohj. Henna L.

10.30-11.30 PILATES\*  
(eläkeläisille  
suunnattu)  
Työväentalo  
ohj. Kirsti P.

18.30-19.30  
KAHVAKUULA\*\*  
Leikarin kenttä /  
ohj. vaihtuva

19-20 ZUMBA  
Rajalan sali  
ohj. Petra F.

17.30-18.30  
SYKEPYÖRÄILY  
Kulttuurikeskuksen  
kössisali  
ohj. Johanna P.

17.30-19  
ASTANGAJOOGA\*  
Leikarin sali  
ohj. Jura M.

17-18 ZUMBA  
Korpilahden koulun  
pieni sali  
ohj. Marja K.

18-18.45 KEHONHUOLTO  
Korpilahden koulun pieni  
sali  
ohj. Marja K.

18-19  
FLOWGYMNASTICS  
Rajalan sali  
ohj. Jenni H.

*Meillä myös paljon lasten ja nuorten ryhmiä!*

Kausikortti 105 e / ei-työssäkävivät 95 e. Kausikortilla kaikki muut paitsi erillismaksun ryhmät!

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 10 e / 8 e

**\*Erillismaksun ryhmät:**

Ukkojumppa 50 e / kausi  
Pilates 105 e / ei-työssäkävivät 95 e / kausi  
Astangajooga 120 e / kausi  
Kuntonyrkkeily 120 e / kausi

**Kauden  
avaustapahtuman  
3.9. loppuun saakka  
kausikortti vain 95 e /  
ei-työssäkävivät 85 e !**

Lisäksi jäsenmaksu 15 e / vuosi



Pidätämme oikeudet muutoksiin.

**ERILLISMAKSUN  
RYHMÄ \***  
(ilmoittaudutaan  
mukaan koko kaudeksi)

Huom! Ajantasaisimman tiedon tuntimuutoksista  
saat liittymällä WhatsApp-ryhmään laittamalla  
viestiä numeroon 050-4954725. Muuramessa ja  
Korpilahdella omat ryhmänsä.

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