



MUURAMEN
SYKE RY

Hyvällä Sykkeellä!

Ryhmäliikuntakalenteri

SYKSY 2021

voimassa 6.9. - 12.12.2021

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

MAANANTAI

PERUS- JUMPPA

TEHO- TREENI

TANSSI- TUNTI

KEHON- HUOLTO

ERILLISMAKSUN RYHMÄ

(ilmoittaudutaan
mukaan koko kaudeksi)

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

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

18-19 LAVIS
Rajalan sali
ohj. Sari O.

18.30-19.30 KAHVAKUULA
Leikarin
kenttä/varapaikka
ohj. vaihtuva

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

19-20 FASCIAMETHOD
Rajalan sali
ohj. Elina T.

TIISTAI

18-19 BAILATINO
Rajalan sali
ohj. Sari O.

18-19 SYKEPYÖRÄILY***
Kulttuurikeskuksen
kössisali
ohj. vaihtuva

19-20 PILATES*
(työikäiset)
Rajalan sali
ohj. Kirsti P.

* 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!

Tunneillemme voit osallistua ostamalla edullisen jumppakortin!

Kausikortti 95 e / alennusryhmät (ei-työssäkäyvät) 85 e. Kausikortilla kaikki muut paitsi erillismaksun ryhmät!
10 kr kortti sisätunneille 65 e / 55 e
15 kr kortti sisätunneille 90 e / 80 e
10 kr kortti ulkotunneille 50 e
15 kr kortti ulkotunneille 75 e
Kertamaksu 8 e / 6 e

*Erillismaksun ryhmät:

Ukkojumppa 40 e / kausi
Pilates työikäiset 95 e / kausi
Pilates eläkeläiset 85 e / kausi
Astangajooga 110 e / kausi

KESKIVIikko

16.30-17.30 PILATES*
(eläkeläiset)
Leikarin sali
ohj. Kirsti P.

UUTUUS!

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

18-18.45 ZUMBA
(alkaa 15.9.)
Rajalan sali
ohj. Outi-Maija I.

TORSTAI

10.30-11.30
FASCIAMETHOD
(alkaa 7.10.)
Työväentalo
ohj. Tiina R.

18.30-19.30
KAHVAKUULA +
kehonpaino
Leikarin
kenttä/varapaikka**
ohj. vaihtuva

18.30-19.30
SYKEJUMPPA
Rajalan sali
ohj. Emmi L.

18.30-19.30
TOIMINNALLINEN
TREENI
Korpilahden koulun
piha
ohj. Minttu S.

PERJANTAI

17.30-18.30
SYKEPYÖRÄILY
Kulttuurikeskuksen
kössisali
ohj. Johanna P.

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

SUNNUNTAI

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

18-19
FLOWGYMNASTICS
Rajalan sali
ohj. Jenni H.

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

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

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Lisäksi jäsenmaksu 15 e / vuosi

**HUOM! Myös lasten ja nuorten ryhmässä
vielä vapaita paikkoja!**



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO



VOIMISTELU

Lavis®

ZUMBA®
fitness

FASCIA
M

Flow
Gymnastics®
• tanssillinen voimistelu •

Tarkista muutokset ja katso lisätietoja muuramensyke.fi / 050-4954725 / toimisto@muuramensyke.fi