



Aikuisten ryhmäliikunta **KEVÄT 2020** voimassa 13.1. - 30.4.2020

Tarkista muutokset ja katso lisätietoja muuramensyke.fi / 044-2386367 / toimisto@muuramensyke.fi

MAANANTAI

PERUS- JUMPPA



15-16 UKKOJUMPPA*
Rajalan sali
ohj. Tiina

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

TEHO- TREENI



18-19 LAVIS
Rajalan sali
ohj. Sari

TANSSI- TUNTI



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

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

KEHON- HUOLTO



19-20 PILATES
Leikarin sali
ohj. Kirsti

**ERILLISMAKSUN
RYHMÄ**
(ilmoitaututaan
mukaan koko kaudeksi)



TIISTAI

18-19 BAILATINO
Rajalan sali
ohj. Sari

18-19:30 SYKEPYÖRÄILY +
LIHASKUNTO*
Kulttuurikeskuksen
Kössisali
ohj. vaihtuva

19-20 KEHONHUOLTO
Rajalan sali
ohj. Anne-Marika

KESKIVIIKKO

10:30-11:30 SYKEVIRE
Työväentalo
ohj. Tiina **UUTUUS!**

18-19 SYKEJUMPPA
Rajalan sali
ohj. vaihtuva

18-19 PUMPPU*
Kulttuurikeskuksen
Kössisali
ohj. vaihtuva

18:30-19:30
TOIMINNALLINEN
TREENI
Korpilahden koulun
piha
ohj. Meri

19-20 HIPHOP **UUTUUS!**
Rajalan sali
ohj. Olivia

TORSTAI

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

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

19-20 FASCIAMETHOD
Leikari sali
ohj. Elna T.

PERJANTAI

18-19:30 ASTANGAJOOGA
Leikarin sali
ohj. Jura
24.1. - 24.4. (yht. 12 kertaa)

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

LAUANTAI

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

SUNNUNTAI

18-19 FLOWGYMNASTICS
Rajalan sali
ohj. Jenni

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

HINNAT

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

10 kr kortti sisätunneille 63 e / 50 e
10 kr kortti ulkotunneille 45 e

Kertamaksu 8 e / 6 e

Erillismaksun ryhmien kausimaksut

Ukkojumppa 39 e / kausi
Pilates ja Astangajooga 95 e / kausi

Jäsenmaksu 15 e / vuosi (sis. jumppaturvakuutuksen ja jäsenedut).

Jäsenmaksu laskutetaan kausimaksun / kortin hinnan lisäksi kerran kalenterivuodessa.



Korttitilaukset ja ilmoittautumiset Sykkeen ilmoittautumisohjelman kautta!