



Hyvällä Sykkeellä!

Ryhmäliikuntakalenteri KEVÄT 2023

voimassa 9.1.-28.4.2023

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.

17.30-18.30 KUNNON
TREENI

Korpilahden koulun
pieni sali.
ohj. Elina F.

18-19 LAVIS
Rajalan sali
ohj. Sari O.

18.30-19.30
KAHVAKUULA**
Mäkelänmäen koulun
piha
ohj. vaihtuva

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

19-20 FASCIAMETHOD
Rajalan sali
ohj. Elina T.

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

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 Mäkelänmäen
koulun pihalla, kunnes Leikarin
kenttä on sulana

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

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
KUNTOJUMPPA
Työväentalo
ohj. Kirsti P.

UUTUUS!

18.30-19.30
KAHVAKUULA**
Mäkelänmäen koulun
piha
ohj. vaihtuva

18.30-19.30 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.

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.

Kalenteria tukemassa
Grafiteam Oy



Kausikortti 105 e / ei-työssäkäyvät 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 (sis. 12-13 kertaa):**

Ukkojumppa 55 e / kausi / kertamaksu 15 e / kerta
Pilates 105 e / ei-työssäkäyvät 95 e / kausi / kertamaksu 15 e / kerta
Astagajooga 120 e / kausi / kertamaksu 15 e / kerta
Kuntonyrkkeily 120 e / kausi



Lisätietoja muuramensyke.fi / 050-4954725 / toimisto@muuramensyke.fi