



Ryhmäliikuntakalenteri

SYKSY 2023

voimassa 4.9.-10.12.2023

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

Hyvällä Sykkeellä!

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

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. / Meri N.

TANSSI-
TUNTI



17.45-18.45 LAVIS
Rajalan sali
ohj. Sari O.

KEHON-
HUOLTO



18.30-19.30
KAHVAKUULA**
leikarin kenttä /
varapaikka
ohj. vaihtuva

18.45-19.45
FASCIAMETHOD
Rajalan sali
ohj. Elina T.

19-20
SYKEJUMPPA
Kinkomaan koulun sali
ohj. Emmi L.

16.30-17.30
PILATES
Leikarin sali
ohj. Kirsti P.

18-19 BAILATINO
Rajalan sali
ohj. Sari O.

19-20 PILATES
Rajalan sali
ohj. Kirsti P.

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

**Kahvakuula Leikarin kentällä,
kunnes kenttä jäädytetään,
varapaikka ilm. nettisivuilla.

***Varaathan paikan keskiviikon
Pumppiin

10.30-11.30
FASCIAMETHOD
Työväentalo
ohj. Tiina R.

17.30-18.30 ZUMBA
Korpilahden koulun
pieni sali
ohj. Marja K.

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

18.30-19.15
KEHONHUOLTO
Korpilahden koulun
pieni sali
ohj. Marja K.

18.45-19.45 YIN-JOOGA
Rajalan sali
ohj. Heini H.

20-21 SOOLO-LATTARIT
Kinkomaan koulun sali
ohj. Asta L.

10.30-11.30
KUNTOJUMPPA
Työväentalo
ohj. Kirsti P.

18.30-19.30
KAHVAKUULA**
Leikarin kenttä /
varapaikka
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.

10-11 PUMPPI
Kulttuurikeskuksen
kössisali
ohj. Emmi L.

SUNNUNTAI

17-18
PILATES* (10.9.-8.10.)
Korpilahden koulun
pieni sali
ohj. Elina F.

UUTUUS!

18-19
FLOWGYMNASTICS
Rajalan sali
ohj. Jenni H.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Kausikortti 125 e / ei-työssäkäyvät 110 e

Kausikortilla kaikki muut paitsi Korpilahden pilates

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 70 e / kausi / jumppakorteilla tai kertamaksulla

Korpilahden pilates-kurssi 45 e (ei jäsenmaksua)

Lisäksi jäsenmaksu 15 e / vuosi

Authentic!
Bailatino
Lavis

ZUMBA
fitness

FASCIA
M

Flow
Gymnastics
tanssillinen voimistelu

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

Kalenteria tukemassa
Grafiteam Oy

GRAFITEAM

SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

TÄHTISEURA
AIKUISET

VOIMISTELU

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