

Mäntän Syke ry:n ryhmät kaudella 2026 – 2027 (Muutokset mahdollisia – seuraathan ilmoitteluumme fb:ssa ja verkkosivulla)

Kello	Maanantai	Keskiviikko	Torstai	Lauantai
17.00 -17.50 17.00 - 18.00	Jumppakoulu (Virpi Leppä) Koulukeskuksen liikuntasali A-lohko Lapset noin 4 - 9 vuotta. Voimistelun alkeita leikkien. Hyvän olon jumppa (Juudit Ritaranta) Koulukeskuksen liikuntasali B- ja C-lohkot Lihaskuntoa, venyttelyä ja tasapainoharjoittelua sisältävää perusjumppaa kaikenikäisille.	 	Kahvakuula (Krista Vanha-Jaakkola) Koulukeskuksen liikuntasali B- ja C-lohkot Kahvakuulaurheilun perustekniikkaa ja tehokasta lihaskuntoa, nuorille ja aikuisille. Omia kuulia ei tarvita.	Lasten lauantai klo 10 - 11 (Läsnä Niina Jokinen, Teija Heinonen) Kuukauden viimeinen lauantai. Muutokset mahdollisia, seuraa ilmoituksiamme. Liikunnan riemua alle kouluikäisille ja heidän läheisille aikuisilleen, oman läheisen aikuisen vastuulla 29.8., 26.9., 31.10., 28.11.2026 30.1., 27.2., 27.3. ja 24.4.2027
18.00 -19.00 	Tehokas kuntojumppa (Kristiina Lamminpää) Koulukeskuksen liikuntasali B- ja C-lohkot Kuntoa ja lihasvoimaa kasvattava yksinkertainen, mutta tehokas tunti vaihtuvin teemoin nuorille ja aikuisille.	Keskiviikkotanssit (Jenna Suhonen, Teija Heinonen) Savosenmäki Vauhdikasta tanssillista liikuntaa, jonka tavoitteena on saada lisää liikkuvuutta ja virkeä mieli vaihtelevien tanssien parissa 	Balans (Mira Anttila) Koulukeskuksen liikuntasali A – ja B -lohkot. Kehon ja mielen hyvinvointia tai chi'llä, pilateksella, joogalla, feldenkraisilla ja venytellen. Lapsi aikuisen kanssa -jumppa (Katri Pohjaniemi) Koulukeskuksen liikuntasali C-lohko Sisältö muokkaantuu osallistujien mukaan.	 OP Ylä-Häme 

Ilmoittautuminen ja maksut Mäntän Syke ry Ilmoittautuminen ensisijaisesti osoitteessa go.hoika.net tai Liikuntasalilla 31.8.26 klo 16.30 - 17.45

• **Maksut eivät sisällä tapaturmavakuutusta.**

• **Osallistumismaksut / kaudet 2026-2027.** Osallistumismaksut sisältävät 5 € jäsenmaksun syksyltä ja keväältä sekä kausimaksun. **Aikuiset yli 19-vuotiaat** 60 € / syksy tai kevät, Smartumilla, ePassilla ja Edenredillä maksettaessa 65 €, syksy ja kevät kerralla maksettaessa 110 €, ePassi ja Edenred 120€. **Nuoret 16-19 -vuotta ja yli 80-vuotiaat** 35 € / syksy tai kevät, syksy ja kevät yht. 70€. **Alle 16 -vuotiaat** 30 € / syksy tai kevät, syksy ja kevät yht. 60 €. Lapsi aikuisen kanssa -jumppa aikuinen maksutta mukaan!

• **Kertamaksut:** Aikuinen 7 € /kerta, alle 19 -vuotta 4 € /kerta. Lasten lauantai 4 € kerta / lapsi tai 6 € / perhe