

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Lauantai klo 10-11
17.00 -17.50 	Jumpapakoulu (Virpi Leppä) Koulukeskuksen liikuntasali A-lohko Lapset noin 4 - 9 vuotta. Voimistelun alkeita leikkien.	 	 	OP Ylä-Häme  Kahvakuula (Krista Vanha-Jaakkola) Koulukeskuksen liikuntasali B- ja C-lohkot Kahvakuulaurheilun perustekniikkaa ja tehokasta lihaskuntoa, nuorille ja aikuisille. Omia kuulia ei tarvita.	Lasten lauantai (Niina Jokinen, Teija Heinonen) Syyskausi 30.8, 27.9, 25.10, 29.11 Kevätkausi 1.2.26, 28.2.26, 28.3.26, 25.4.26 Koulukeskus liikuntasali
17.00 - 18.00	Hyvän olon jumppa (Outi Kortelahti,Krista Vanha-Jaakkola, Kristiina Lamminpää) Koulukeskuksen liikuntasali B-ja C-lohkot Lihaskuntoa,venyttelyä ja tasapainoharjoittelua sisältävää perusjumppaa kaikenikäisille.				
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.	Jooga (Tiina Aalto ja Niina Vierola) Miinanhelmen päiväkot Jooga on lempeän dynaamista. Asanat harjoittavat sekä kehon että mielen joustavuutta, tasapainoa sekä voimaa. Tunti sopii kaiken kaiktentasoisille, normaalin liikuntakyvyn omaaville henkilöille. Yinjooga on hermostoa rauhoittavaa, kehoa lempeästi avaavaa, olemisen joogaa. Harjoituksissa päästetään irti tekemisestä ja pyrkimyksistä sekä antaudutaan asanan hoitaville vaikutuksille.	Keskiviikkotanssit (Jenna Suhonen, Teija Heinonen) Savosenmäki Vauhdikasta tanssillista liikuntaa, jonka tavoitteena on saada lisää liikkuvuutta ja virkeä mieli Zumban merkeissä.	Lasten tanssi 4 - 12 vuotiaat tytöt ja pojat (Jenna Suhonen) Koulukeskuksen liikuntasali C-lohko. Reipasta ja iloista tanssillista liikuntaa. Balans (Mira Anttila, varaohjaaja Teija Heinonen) Koulukeskuksen liikuntasali A - B -lohkot. Kehon ja mielen hyvinvointia tai chi'llä, pilateksella, joogalla, feldenkraisilla ja venyttellen.	

- **Ilmoittautuminen ja maksut** Mäntän Syke ry / kauden 2025 - 2026 ohjelma Ilmoittautuminen liikuntasalilla 12.1.26 klo 16.30 - 17.45 tai ensisijaisesti osoitteessa go.hoika.net
- **Maksut eivät sisällä tapaturmavakuutusta. Kertamaksut:** Aikuinen 7 € /kerta, alle 19 -vuotta 4 € /kerta. **Lasten lauantai** 4 € kerta / lapsi tai 6 € / perhe
- **Osallistumismaksut / kausi 2025-2026.** 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 €.

