



Mäntän Syke ry / kauden 2023 - 2024 ohjelma

Ilmoittautuminen Liikuntasalilla 8.1.24 klo 16.30 -17.45 /
tai ensisijaisesti osoitteessa mantansyke.sporttisaiitti.com

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	
17 – 18	<p>Klo 17 - 17.50 Jumppakoulu Koulukeskuksen liikuntasali A-lohko Lapset n. 4-9 vuotta. Voimistelun alkeita leikkien. Ohjaajat Virpi Leppä / Krista Vanha-Jaakkola/ Minna Jyväsjärvi-Kiviranta</p>	<p>Klo 17 – 18 Hyvän Olon -jumppa Koulukeskuksen liikuntasali B- ja C-lohkot Lihaskuntoa, venyttelyä ja tasapainoharjoittelua sisältävää perusjumppaa, kaikenikäisille. Ohjaajat Henna Ketonen ja Outi Kortelahti</p>		<p>Klo 17 - 17.50 Taaperojumppa Koulukeskuksen liikuntasali A-lohko Lapset 1-4 -vuotta yhdessä aikuisen kanssa. Leikkilistä jumppailua lapsen ja aikuisen iloksi. Ohjaajat Niina Jokinen ja Ida-Ilona Suojanen</p>	<p>Klo 17-18 Kahvakuula Koulukeskuksen liikuntasali B- ja C-lohkot Kahvakuulaurheilun perustekniikkaa ja tehokasta lihaskuntoa, nuorille ja aikuisille. Omia kuulia ei tarvita. Ohjaajat Krista Vanha-Jaakkola, Henna Ketonen</p>
18 – 19	<p>Klo 18 - 19 Power Koulukeskuksen liikuntasali B- ja C-lohkot Rasvaa polttavaa ja lihaskuntoa kasvattavaa yksinkertaista, tangolla ja painoilla tehostettu liikuntaa, aikuisille. Ohjaajat Kristiina Lamminpää, Krista Vanha-Jaakkola</p>	<p>Klo 18 - 19 Jooga Miinanhelmen päiväkoti Ohjaaja: Tiina Aalto Huom. 5.9 alkaen</p>	<p>Klo 18.10-19.10 Keskiviikkotanssit Savosenmäki Vauhdikasta tanssillista liikuntaa, tavoitteena saada lisää liikkuvuutta ja virkeä mieli. Ohjaajat: Teija Heinonen Satu Pekkala/Lavis</p>	<p>Klo 18-19 Lasten tanssia ja liikunnallista menoa C-lohko 1.-5.-luokkalaisten tytöt ja pojat. Hyvän mielen tanssillista liikuntaa osallistujien toiveita kuunnellen. Salla Saarinen ja Krista Vanha-Jaakkola</p>	<p>Klo 18 – 19 Balans Koulukeskuksen liikuntasali A - B -lohko Kehon ja mielen hyvinvointia lisäävää rauhallista venyttelyä joogan, pilateksen ja Feldenkraisin avulla, aikuisille. Ohjaajat Mira Anttila Teija Heinonen</p>



SERLACHIUS
museot



Osallistumismaksut kaudella 2023-2024:

Aikuiset yli 19-vuotiaat 50€/ syksy ja 50€/kevät, Smartumilla ja ePassilla maksettaessa 55e. Yht. 100€/110€

Nuoret 16-19 -vuotiaat ja yli 80-vuotiaat 30€/syksy, 30€/kevät. Yhteensä 60€

Alle 16-vuotiaat 25€/syksy, 25€/kevät. Yhteensä 50€. Aikuinen-lapsi -jummat 25€/syksy, 25€/kevät. Yhteensä 50€.

Osallistumismaksu sisältää 5€ jäsenmaksun ja kausimaksun.

Kertamaksu Aikuiset 6e/kerta, alle 19-vuotiaat 4e/kerta.

Häme