

## Lapset 7-13 v Hyrylä

Maanantai		
17.00-18.00	Voimistelukoulu 6-8 v.	Paijala, Rebekka Honkanen
18.00-19.00	Dance4Fun 8-10 v.	Tenniskeskus Peilisali, Roosa Malila
19.00-20.00	Dance4Fun 11-13 v.	Tenniskeskus Peilisali, Roosa Malila
Tiistai		
17.00-18.00	Poikien pelit 7-9 v.	Koulukeskus B2-ovi
18.00-19.00	Poikien pelit 10-12 v.	Koulukeskus B2-ovi
Keskiviikko		
17.55-18.50	Temppu-parkour 8-10 v.	Paijala, Elina Raijas, Viljami Weckman
18.00-19.00	Street-tanssi 7-12 v.	Tenniskeskus Peilisali
Torstai		
17.00-18.00	FreeGym 10-13 v.	Vaunukangas
18.00-19.00	Voimistelukoulu 9-11 v.	Paijala, Rebekka Honkanen
19.00-20.00	Tanssillinen voimistelu 12-15 v.	Paijala, Rebekka Honkanen
Lauantai		
10.00-10.50	Temppuninjat 6-8 v.	Mikkola B7-ovi, Katri ja Sebastian Bastman
11.00-12.00	DanceMix 6-8 v.	Paijala, Miila ja Venla Turunen
11.00-11.50	Temppuninjat 8-10 v.	Mikkola B7-ovi, Katri ja Sebastian Bastman

## Erityisesti nuorille Hyrylä

Keskiviikko		
19.00-20.00	HipHop yli 13 v.	Tenniskeskus Peilisali
Torstai		
19.00-20.00	Tanssillinen voimistelu 12-15 v.	Paijala, Rebekka Honkanen

! Kaikki ryhmäliikuntatunnit ovat avoimia nuorille.



syketuusula



Merkitse meidät

#syketuusula



## Hyvällä sykkeellä 1932 - 2022 90 vuotta

Syksyllä 1932 Inkeri Laine ja Lahja Soinne pitivät voimistelutunteja Tuusulan Kirkonkylän koululla - Tuusulan Naisvoimistelijat ry. sai alkunsa. Vuonna 2016 nimi muutettiin Liikuntaseura Syke Tuusula ry:ksi.

Lukuvuonna 2021-2022 seura tarjoaa monipuolista ja laadukasta liikuntaa kaikille tuusulalaisille.



## Tärkeitä päivämääriä:

**30.8.2020** Syysstartti Hyrylä ja Kellokoski

**30.8.-12.12.** Syyskausi

**28.8.-5.9.-21** Voimisteluviikko:

avoimet ovet kaikille aikuisten  
ja nuorten tunneille

**10.1.-8.5.-22** Kevätkausi

Seuraa myös verkkosivuja ja somekanavia.

## Hintaesimerkkejä:

Hinnat sisältävät 25€:n jäsen- sekä kausimaksun 2021-2022

- Ryhmäliikuntatunnit 165-225€ (n. 5,5-7,5€/vko)
- Miesten peli-ilta 135€
- Ikiliike-tunnit 85-130€
- Lapset ja nuoret 4-15 v. (yksi viikotunti) 85€-125€
- Kymppikortti 65€ (6,5€/h) + jäsenmaksu 25€  
*Pidätämme oikeudet muutoksiin.*

**Liittyminen jäseneksi ja ilmoittautuminen verkkosivujen kautta.**



Yhteystiedot

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY

Sulantie 24, 04300 Tuusula

info@syketuusula.fi

puh. 040 584 2089

www.syketuusula.fi

FB: Liikuntaseura Syke Tuusula ry

IG: syke\_tuusula



**Hyvällä sykkeellä  
vuodesta 1932**

**Viikko-ohjelma 2021-2022**

## Ryhmäliikunta Hyrylä

Maanantai		
17.00-18.00	Ladyt	Keuda B-ovi, M-L Karhapää
18.00-19.00	Tabata	Keuda B-ovi, Päivi Riste
19.00-20.00	Syvävenyttely	Keuda B-ovi, Päivi Riste
Tiistai		
17.15-18.00	Vetreäksi vedessä 60+	Uimahalli, Outi Nokelainen
17.30-18.30	RVP	Paijala, Elina Meriläinen
19.15-20.15	Zumba Fitness® VIP	Mikkola B7-ovi, Erla Rätty
20.00-20.45	Aqua HIIT	Uimahalli, Tiina Weckman
Keskiviikko		
18.00-19.00	Body&Step	Keuda B-ovi, Anne Jääskä
18.45-19.45	Kuntotanssi	Uimahalli tila 2-3, Tuija Antila
19.00-20.00	Sykefit	Keuda B-ovi, Anne Jääskä
20.00-20.45	HydroBic	Uimahalli, Nina Valkonen
Torstai		
11.00-12.00	Kuntoteema	Uimahalli tila 3, vaihtuva ohjaaja
17.00-18.00	Syketeeema	Paijala, Leeni Asola-Myllynen
19.00-19.45	Kahvakuula45'	Keuda B-ovi, Elisa Heinonen
19.45-20.45	Flow-jooga VIP	Keuda B-ovi, Elisa Heinonen
20.00-21.30	Miesten peli-ilta	Riihikallio, Jorma Kaartinen
Perjantai		
17.45-19.00	Syketreeni	Keuda B-ovi, Kati Länkelä
Sunnuntai		
15.30-16.15	Kahvakuula45'	Mikkola B7-ovi, Minna Riutta
16.20-17.20	PilatesHealth VIP	Mikkola B7-ovi, Minna Riutta
Kuukausittain		
	vaihtuva virtuaalitunti	

! VIP = lisämaksullinen tunti, sisältyy VIP-korttiin  
Pidämme oikeudet muutoksiin

## Ryhmäliikunta Kellokoski

Maanantai		
18.30-19.30	Kuntomix	Woima B3-ovi, Satu Räsänen
Tiistai		
18.50-19.50	Sykefit	Patruuna C10-ovi, Satu Räsänen
Torstai		
19.00-20.00	Tanssia ja sykettä	Patruuna C10-ovi, Maiju Mäkelä
Lauantai		
10.00-11.00	PilatesHealth <b>28.8. alk.</b> (Yht.työ Tuusulan Opisto)	Patruuna C10-ovi, Pauliina Teerioja
Sunnuntai		
18.00-19.00	Seasonal Jooga <b>29.8. alk.</b> (myös Ikiliike-tunti)	Patruuna C10-ovi, Marja-Leena Ahonen
Kuukausittain		
	vaihtuva virtuaalitunti	

! VIP = lisämaksullinen tunti, sisältyy VIP-korttiin  
Pidämme oikeudet muutoksiin

## Ikiliike tunnit Hyrylä



60+ ikäisille, matalankynnyksen ryhmät

Maanantai		
17.00-18.00	Ladyt	Keuda B-ovi, M-L Karhapää
Tiistai		
17.15-18.00	Vetreäksi vedessä *)	Uimahalli, Outi Nokelainen
Keskiviikko		
18.45-19.45	Kuntotanssi	Uimahalli tila 2-3, Tuija Antila
Torstai		
11.00-12.00	Kuntoteema	Uimahalli tila 3, vaihtuva ohjaaja

!\*) Ennakoilmoittautuminen + uimahallin sisäänpääsymaksu.  
Ikiliike maksulla voi osallistua kaikille Ikiliike tunneille.

## Lapset 4-10 v Kellokoski

Tiistai		
18.00-18.45	miniSyke 7-9 v.	Patruuna C10-ovi, Satu Räsänen
Sunnuntai		
15.00-15.45	Temppusankarit in&out 3-5 v	Woima B3-ovi, Katja Härmä, Venla Härmä
16.00-16.45	Temppusankarit in&out 5-7 v.	Woima B3-ovi, Katja Härmä, Venla Härmä

## Perheliikunta Hyrylä

Maanantai		
17.30-18.15	PerheSyke 4-7 v.	Ruotsinkylä, Elina Raijas
Tiistai		
9.15-10.00	Babyt n. 3-12 kk	Uimahalli tila 3, Elina Raijas
10.00-10.45	Taaperot 1-2 v.	Uimahalli tila 3, Elina Raijas
Torstai		
17.50-18.35	PerheSyke 1-3 v.	Keuda B-ovi

## Lapset 4-8 v Hyrylä

Maanantai		
17.00-18.00	Voimistelukoulu 6-8 v.	Paijala, Rebekka Honkanen
Tiistai		
17.00-18.00	Poikien pelit 7-9 v.	Koulukeskus B2-ovi
Keskiviikko		
17.00-17.50	Temppu-parkour 5-7 v.	Paijala, Elina Raijas, Viljami Weckman
Torstai		
17.00-17.45	Temppusankarit 5-7 v.	Keuda B-ovi, Maiju Mäkelä ja Siiri Salminen
17.30-18.15	Satutanssi 3-5 v.	Rusutjärvi, Leena Österlund ja Venla Turunen
18.15-19.00	miniSyke 4-6 v.	Rusutjärvi, Leena Österlund ja Venla Turunen
Lauantai		
10.00-10.45	Satutanssi 4-5 v	Paijala, Venla ja Milla Turunen
10.00-10.50	Temppuninjat 6-8 v.	Mikkola B7-ovi, Katri ja Sebastian Bastman
11.00-12.00	DanceMix 6-8 v.	Paijala, Venla ja Milla Turunen



Hyvällä sykkeellä  
vuodesta 1932

syketuusula  

Ole mukana ja seuraa mitä tapahtuu!