

KELLOKOSKI ryhmäliikunta

MAANANTAI

18.30–19.30	Kuntomix	Woima B3-ovi, Maiju Mäkelä
-------------	----------	----------------------------

TIISTAI

18.50–19.50	Sykefit	Patruuna C10-ovi, Satu Räsänen
-------------	---------	--------------------------------

KESKIVIIKKO

18.30–19.30	Kehonhulto	Patruuna C10-ovi
-------------	------------	------------------

TORSTAI

19.00–20.30	Tanssia ja sykettä	Patruuna C10-ovi, Anna Wessman
-------------	--------------------	--------------------------------

LAUANTAI

10.00–11.00	Pilates	Patruuna C10-ovi, Pauliina Teerijoa
-------------	---------	-------------------------------------

Kuukausittain vaihtuva etätunti tallenne.

KELLOKOSKI lapset

TIISTAI

18.00–18.45	miniSyke 7-9 v.	Patruuna C10-ovi, Satu Räsänen
-------------	-----------------	--------------------------------

LAUANTAI

10.00–10.45	Temppusankarit 3-5 v.	Woima B3-ovi, Siiri Hietikko, Veera Härmä
11.00–11.45	Temppusankarit 5-7 v.	Woima B3-ovi, Siiri Hietikko, Veera Härmä

Hyvällä sykkeellä!

Liittyminen jäseneksi
ja ilmoittautuminen
syketuusula.fi

HINTAESIMERKKEJÄ

Ryhmäliikuntatunnit	195 €
Peli-ilta	135 €
Ikiliike-tunnit	85-130 €
Lapset ja nuoret 4-15 v. (yksi viikkotunti)	85-125 €
Kymppikortti	65 € + jäsenmaksu 25 €

Hinnat sisältävät 25€:n jäsenmaksun ja kausimaksun koko vuodelle 2022-2023.

TÄRKEITÄ PÄIVÄMÄÄRIÄ

27.8.22	Syysstartti Hyrylä ja Kellokoski
29.8.–12.12.	Syyskausi
29.8.–4.9.	Voimisteluviikko: avoimet ovet ryhmäliikuntatunneille.
9.1.–7.5.23	Kevätkausi

Seuraa myös verkkosivuja ja somekanavia!
Tarkista mahdolliset lisätunnit syketuusula.fi

SYKE
TUUSULA

Liikuntaseura Syke Tuusula ry
Sulantie 24, 04300 Tuusula
info@syketuusula.fi
puh. 040 584 2089
syketuusula.fi

Hyvällä sykkeellä!



90
SYKE
TUUSULA

VIIKKO-OHJELMA
2022–2023

#syketuusula

syketuusula.fi



VOIMISTELU

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

HYRYLÄ ryhmäliikunta

MAANANTAI

17.15-18.10	Ladyt	Keuda B-ovi, Kati Länkelä
18.15-19.10	Tabata	Keuda B-ovi, Kati Länkelä
19.15-20.00	Dynaaminen Kehonhuolto	Keuda B-ovi, Kati Länkelä

TIISTAI

17.15-18.00	Vetreäksi vedessä 60+ *	Uimahalli, Outi Nokelainen
18.00-19.00	Seasonal Jooga	Paijala, Riitta Heikinheimo
19.15-20.15	Zumba Fitness®	Mikkola B7-ovi, Erla Rätty
20.00-20.45	AquaHIIT*	Uimahalli, Tiina Weckman

KESKIVIIKKO

18.00-18.55	PowerBody	Keuda B-ovi, Anne Jääskä
19.00-20.00	Sykefit	Keuda B-ovi, Anne Jääskä
20.00-20.45	HydroBic*	Uimahalli, Nina Valkonen

TORSTAI

11.00-12.00	Kuntoteema	Uimahallin alakerta, Tuija Antila
17.50-18.50	Pilates	Vaunukangas D-ovi, Minna Riutta
19.00-19.50	Kahvakuula	Keuda B-ovi, Rina Knape
19.55-20.45	Dancemix	Keuda B-ovi, Rina Knape
20.00-21.30	Peli-ilta	Riihikallio, Jorma Kaartinen

PERJANTAI

17.45-19.00	Syketreeni	Keuda B-ovi, vaihtuva ohjaaja
-------------	------------	-------------------------------

SUNNUNTAI

17.00-18.00	Syketreeni	Mikkola B7-ovi, Niina Aaltonen
-------------	------------	--------------------------------

Kuukausittain vaihtuva etätunti tallenne.

* Ennakoilmoittautuminen + uimahallin sisäänkäymäksu.
AquaHIIT ja HydroBic tunneille myös lisämaksu.

HYRYLÄ ikiliike

60+ ikäisille, matalankynnyksen ryhmät

MAANANTAI

17.00-17.55	Ladyt	Keuda B-ovi, Kati Länkelä
-------------	-------	---------------------------

TIISTAI

17.15-18.00	Vetreäksi vedessä *	Uimahalli, Outi Nokelainen
-------------	---------------------	----------------------------

TORSTAI

11.00-12.00	Kuntoteema	Uimahallin alakerta, Tuija Antila
-------------	------------	-----------------------------------

Ikiliike maksulla voi osallistua kaikille Ikiliike -tunneille.

* Ennakoilmoittautuminen + uimahallin sisäänkäymäksu.

Hyvällä sykkeellä jo 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.

90
SYKE
TUUSULA

syketuusula.fi

#syketuusula

HYRYLÄ perheliikunta

TIISTAI

9.15-10.00	Babyt n. 3-12 kk	Uimahallin alakerta; Elina Raijas/Ria Sarasti
10.00-10.45	Taaperot 1-2 v.	Uimahallin alakerta; Elina Raijas/Ria Sarasti

TORSTAI

17.15-18.00	PerheSyke 1-3 v.	Keuda B-ovi, Ansku Lahtinen
18.00-18.45	PerheSyke 4-7 v.	Keuda B-ovi, Ansku Lahtinen

HYRYLÄ lapset

MAANANTAI

18.00-19.00	Dance4Fun 8-10 v.	Tenniskesk Peilisal, Lotta Jolkkonen, Iina Pellikka
19.00-20.00	Dance4Fun 11-13 v.	Tenniskesk Peilisal, Lotta Jolkkonen, Iina Pellikka

TIISTAI

17.00-18.00	Voimistelukoulu 7-9 v.	Koulukeskus B2-ovi, Venla Lahelma, Siiri Salminen
17.00-18.00	Poikien pelit 7-9 v.	Koulukeskus B2-ovi
18.00-19.00	Voimistelukoulu 10-12 v.	Koulukeskus B2-ovi, Venla Lahelma, Siiri Salminen
18.00-19.00	Poikien pelit 10-12 v.	Koulukeskus B2-ovi

KESKIVIIKKO

17.15-18.00	Temppusankarit 4-6 v.	Paijala, Helka Mustonen, Veera Halkola
-------------	-----------------------	---

TORSTAI

17.00-17.50	Tempuparkour 5-7 v.	Paijala, Eetu Ukkola, Viljami Weckman
18.00-19.00	Tempuparkour 8-10 v.	Paijala, Eetu Ukkola, Viljami Weckman
19.00-20.00	Tempuparkour 11-13 v.	Paijala, Eetu Ukkola, Viljami Weckman

LAUANTAI

10.00-10.45	Satutanssi 4-5 v.	Paijala, Taina Puolakka
10.00-10.50	Temppunijat 6-8 v.	Mikkola B7-ovi, Katri ja Sebastian Bastman
10.45-11.45	DanceMix 6-8 v.	Paijala, Taina Puolakka,
11.00-11.50	Temppunijat 8-10 v.	Mikkola B7-ovi, Katri ja Sebastian Bastman

Pidätämme oikeudet muutoksiin.