

Lämpimästi tervetuloa uudelle jumppakaudelle!

Syyskuun **etätuntitalenne** on valmistunut. Tarjolla Leenin ”Core ja liikkuvuus” –treeni. Pääset tallenteeseen ao. linkin kautta salasanalla #syke2022

[https://us06web.zoom.us/rec/share/WKLXCaoJiC0svFliVrA56kDMLLhMZGwXeT1YJqp\\_vHuHIN00Gyg0SQKfKaHGemDH.hWK5ZFSV2gMGRvzX](https://us06web.zoom.us/rec/share/WKLXCaoJiC0svFliVrA56kDMLLhMZGwXeT1YJqp_vHuHIN00Gyg0SQKfKaHGemDH.hWK5ZFSV2gMGRvzX)

Syksyn ylioppilaskirjoitukset vaikuttavat salien toimintaa. Tarkista muutokset ja korvaavat tilat alta tai <https://syketuusula.fi/ajankohtaista/muutokset/>

Hyrylän Koulukeskus 13.-25.9.

- \* Ti Voimistelukoulutunnit **Paijalan** koululla
- \* Ti Poikien pelit Koulukeskuksen **pihalla** sään salliessa

Kellokosken Patruuna 13.-30.9.

- \* Ti Sykefit / Ke Kehonhuolto / To Tanssia ja Sykettä **Roinilan päiväkodin** pihalla sään salliessa, muutoin päiväkodin liikuntasalissa.
- \* **La Pilates** Koulukeskuksen **Woima**-salissa (B3-ovi)

**Paijalan koulun Seasonal Jooga 13.9. ja 20.9. tuntia myöhemmin klo 19-20.**

Muista seurata nettisivuiltamme ”Ajankohtaista”. Seuraa meitä myös facebookissa ja Instassa

Syyskuisin terveisin

Syke Tuusula

## **IKILIIKKEELLE**

Avoimeen kausikorttiin sisältyy myös kuukausittain vaihtuva etätuntitalenne. Syyskuun tuntina on Leenin ”Core ja liikkuvuus” –treeni, jota suosittelemme myös Ikiliikeläisille. Sovella tuntia itsellesi sopivaksi.

Pääset tallenteeseen ao. linkin kautta salasanalla #syke2022

[https://us06web.zoom.us/rec/share/WKLXCaoJiC0svFliVrA56kDMLLhMZGwXeT1YJqp\\_vHuHIN00Gyg0SQKfKaHGemDH.hWK5ZFSV2gMGRvzX](https://us06web.zoom.us/rec/share/WKLXCaoJiC0svFliVrA56kDMLLhMZGwXeT1YJqp_vHuHIN00Gyg0SQKfKaHGemDH.hWK5ZFSV2gMGRvzX)

## **10-KORTTILAISILLE**

Syksyn ylioppilaskirjoitukset vaikuttavat salien toimintaa. Tarkista muutokset ja korvaavat tilat alta tai <https://syketuusula.fi/ajankohtaista/muutokset/>

Hyrylän Koulukeskus 13.-25.9.

- \* Ti Voimistelukoulutunnit **Paijalan** koululla
- \* Ti Poikien pelit Koulukeskuksen **pihalla** sään salliessa

Kellokosken Patruuna 13.-30.9.

\* Ti Sykefit / Ke Kehonhuolto / To Tanssia ja Sykettä **Roinilan päiväkodin** pihalla sään salliessa, muutoin päiväkodin liikuntasalissa.

\* **La Pilates** Koulukeskuksen **Woima**-salissa (B3-ovi)

**Paijalan koulun Seasonal Jooga 13.9. ja 20.9. tuntia myöhemmin klo 19-20.**

Mikäli olet kiinnostunut kuukausittain vaihtuvasta etätuntitalenteesta, pyydä linkki, niin sovitaan siitä erikseen. Syyskuun tuntina on Leenin "Core+liikkuvuus"-treeni.

Muista seurata nettisivuiltamme "Ajankohtaista". Seuraa meitä myös facebookissa ja Instassa