

KAUSIOHJELMA 2023–2024

HYRYLÄ RYHMÄLIIKUNTA

MAANANTAI

| | | | |
|-------------|--------|--------------|--------------|
| 17.15–18.10 | Ladyt | Kati Länkelä | Keuda, B-ovi |
| 18.15–19.15 | Tabata | Kati Länkelä | Keuda, B-ovi |

TIISTAI

| | | | |
|-------------|-------------------------|----------------------------|-----------------|
| 17.15–18.00 | Vetreäksi vedessä 60+ * | Nokelainen/Raijas/Valkonen | Uimahalli |
| 19.15–20.15 | Zumba | | Mikkola, B7-ovi |
| 20.00–20.45 | Aqua HIIT * | Tiina Weckman | Uimahalli |

KESKIVIikko

| | | | |
|-------------|------------|---------------|--------------|
| 18.00–19.00 | Sport 3x20 | Anne Jääskä | Keuda, B-ovi |
| 19.00–20.00 | Sykefit | Anne Jääskä | Keuda, B-ovi |
| 20.00–20.45 | HydroBic * | Nina Valkonen | Uimahalli |

TORSTAI

| | | | |
|-------------|--------------------------|--------------------|---------------------|
| 11.00–12.00 | Kuntoteema | Tuija Antila | Uimahalli, tila 2–3 |
| 17.00–18.00 | Seasonal Jooga | Riitta Heikinheimo | Vaunukangas, D-ovi |
| 18.00–19.00 | Kahvakuula / Terveyselkä | Elina Meriläinen | Vaunukangas, D-ovi |
| 20.00–21.30 | Peli-ilta | Jari Saari | Riihikallio |

PERJANTAI

| | | | |
|-------------|------------|-------------------------|--------------|
| 17.45–19.00 | Syketreeni | Länkelä/Riutta/Wahlsten | Keuda, B-ovi |
|-------------|------------|-------------------------|--------------|

SUNNUNTAI

| | | | |
|-------------|--------------------------|-------------|-----------------|
| 17.00–18.00 | Bodyharmony | Heli Suokko | Hyökkälä, C-ovi |
| 18.00–19.00 | Tanssillinen voimistelu* | Heli Suokko | Hyökkälä, C-ovi |

HYRYLÄ IKILIIKE

MAANANTAI

| | | | |
|-------------|-------|--------------|--------------|
| 17.15–18.10 | Ladyt | Kati Länkelä | Keuda, B-ovi |
|-------------|-------|--------------|--------------|

TIISTAI

| | | | |
|-------------|-------------------------|----------------------------|-----------|
| 17.15–18.00 | Vetreäksi vedessä 60+ * | Nokelainen/Raijas/Valkonen | Uimahalli |
|-------------|-------------------------|----------------------------|-----------|

TORSTAI

| | | | |
|-------------|------------|--------------|---------------------|
| 11.00–12.00 | Kuntoteema | Tuija Antila | Uimahalli, tila 2–3 |
|-------------|------------|--------------|---------------------|

* Vaatii erillisen ilmoittautumisen.

HYRYLÄ LAPSET JA NUORET

MAANANTAI

| | | | |
|-------------|--------------------|---------------|------------------------|
| 18.00–19.00 | Dance4Fun 8–10 v. | Iina Pellikka | Tenniskeskus, Peilisal |
| 19.00–20.00 | Dance4Fun 11–13 v. | Iina Pellikka | Tenniskeskus, Peilisal |

TIISTAI

| | | | |
|-------------|--------------------------|----------------------------|-------------|
| 17.00–18.00 | Voimistelukoulu 7–9 v. | Katri Bastman, Saga Rajala | Paijala |
| 17.00–18.00 | Pallopelit 7–9 v. | Virpi Lahma | Ruotsinkylä |
| 18.00–19.00 | Voimistelukoulu 10–12 v. | Katri Bastman, Saga Rajala | Paijala |
| 18.00–19.00 | Pallopelit 10–12 v. | Virpi Lahma | Ruotsinkylä |

KESKIVIikko

| | | | |
|-------------|----------------------|--------------------------|---------|
| 17.00–17.45 | Temppusankarit 4–6 v | Elina Raijas, apuohjaaja | Paijala |
|-------------|----------------------|--------------------------|---------|

TORSTAI

| | | | |
|-------------|-----------------------|----------------------------------|---------|
| 17.00–17.50 | Tempuparkour 5–7 v. | Viljami Weckman, Reetta Taskinen | Paijala |
| 18.00–18.55 | Tempuparkour 8–10 v. | Viljami Weckman, Reetta Taskinen | Paijala |
| 19.00–19.55 | Tempuparkour 11–13 v. | Viljami Weckman, Reetta Taskinen | Paijala |

LAUNTAI

| | | | |
|-------------|--------------------|--------------------------------|-----------------|
| 10.00–10.45 | Satutanssi 4–5 v. | Taina Puolakka, Vilma Lehtinen | Paijala |
| 10.45–11.45 | DanceMix 6–8 v. | Taina Puolakka, Vilma Lehtinen | Paijala |
| 10.00–10.50 | Temppunijat 5–7 v. | Katri ja Sebastian Bastman | Mikkola, B7-ovi |
| 11.00–11.50 | Temppunijat 7–9 v. | Katri ja Sebastian Bastman | Mikkola, B7-ovi |

SUNNUNTAI

| | | | |
|-------------|-----------------------------------|-------------|-----------------|
| 18.00–19.00 | Tanssillinen voimistelu yli 15v.* | Heli Suokko | Hyökkälä, C-ovi |
|-------------|-----------------------------------|-------------|-----------------|

HYRYLÄ PERHELIIKUNTA

TIISTAI

| | | | |
|-------------|------------------|---------------|-------------------|
| 9.15–10.00 | 2Baby n. 3–12 kk | Tiina Punkari | Uimahalli, tila 3 |
| 10.00–10.45 | Taaperot 1–2 v. | Elina Raijas | Uimahalli, tila 3 |

TORSTAI

| | | | |
|-------------|------------------|-------------------|--------------|
| 17.15–18.00 | PerheSyke 1–3 v. | Anna-Maija Riutta | Keuda, B-ovi |
| 18.00–18.45 | PerheSyke 4–7 v. | Anna-Maija Riutta | Keuda, B-ovi |

HINTAESIMERKKEJÄ

| | |
|--|----------------------|
| Ryhmäliikuntatunnit Hyrylä + Kellokoski | 230 € (alle 8 €/vko) |
| Ryhmäliikunta Kellokoski | 200 € (alle 7 €/vko) |
| Ikiliiketunnit | 105 € |
| Lapset ja nuoret 4–15 v. 1 h/vko | 100–150 € |
| Kymppikortti | 80 € |
| Kertamaku | 10 € |
| Jäsenmaksu | 25 € |
| Hinnat pitävät sisällään kausimaksun kaudelle 2023–2024. | |

KELLOKOSKI RYHMÄLIIKUNTA

MAANANTAI

| | | | |
|-------------|----------|--------------|-------------------|
| 18.30–19.30 | Kuntomix | Maiju Mäkelä | Kellokoski, Woima |
|-------------|----------|--------------|-------------------|

KESKIVIikko

| | | | |
|-------------|---------|--------------|----------------------|
| 19.00–20.00 | Sykefit | Satu Räsänen | Kellokoski, Patruuna |
|-------------|---------|--------------|----------------------|

TORSTAI

| | | | |
|-------------|-------------|-------------------|----------------------|
| 19.00–20.00 | JustDance | Kristiina Peltola | Kellokoski, Patruuna |
| 20.00–20.45 | Kehonhuolto | Kristiina Peltola | Kellokoski, Patruuna |

LAUNTAI

| | | | |
|-------------|---------|-------------------|----------------------|
| 10.00–11.00 | Pilates | Pauliina Teerioja | Kellokoski, Patruuna |
|-------------|---------|-------------------|----------------------|

KELLOKOSKI LAPSET JA NUORET

TIISTAI

| | | | |
|-------------|---------------------|----------------|----------------------|
| 18.00–19.00 | Dance4Fun 9–11v. | Vilma Lehtinen | Kellokoski, Patruuna |
| 19.00–20.00 | Dance4Fun yli 12 v. | Vilma Lehtinen | Kellokoski, Patruuna |

LAUNTAI

| | | | |
|-------------|-----------------------|---------------------------|------------------|
| 10.00–10.45 | Temppusankarit 3–5 v. | Elina Raijas, Veera Härmä | Kellokoski Woima |
| 11.00–11.45 | Temppusankarit 5–7 v. | Elina Raijas, Veera Härmä | Kellokoski Woima |



LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY

info@syketuusula.fi / 040 584 2089

Lisätietoja seurasta ja tunteista sekä tiedot ilmoittautumisesta ryhmiin löydät verkkosivuiltamme.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

WWW.SYKETUUSULA.FI