

# KAUSIOHJELMA 2024–2025

## 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+ * ● | Tiina Weckman     | Uimahalli       |
| 19.30–20.30 | Tehokeho ●●               | Kristiina Peltola | Mikkola, B7-ovi |
| 20.00–20.45 | Aqua HIIT * ●             | Tiina Weckman     | Uimahalli       |

### KESKIVIIKKO

|             |              |               |              |
|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 18.00–19.00 | Step ●●      | 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     | Uimahallin alakerta |
| 18.00–19.00 | Terve selkä/Letkeä lantio ● | Elina Meriläinen | Keuda, B-ovi        |
| 19.00–20.00 | Lempeä liikkuvuus ●●        | Elina Meriläinen | Keuda, B-ovi        |
| 20.00–21.30 | Peli-ilta ●                 | Jari Saari       | Riihikallio         |

### PERJANTAI

|             |                   |                 |              |
|-------------|-------------------|-----------------|--------------|
| 18.00–19.00 | DanceFitYoga ●●●● | Sanna Kuokkanen | Keuda, B-ovi |
|-------------|-------------------|-----------------|--------------|

### SUNNUNTAI

|             |                 |                |                 |
|-------------|-----------------|----------------|-----------------|
| 17.00–18.00 | DanceMix ●      | Minna Ojajärvi | Hyökkälä, C-ovi |
| 18.00–19.00 | Joogapilates ●● | Minna Ojajärvi | Hyökkälä, C-ovi |

## HYRYLÄ IKILIIKE

### MAANANTAI

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

### TIISTAI

|             |                           |               |           |
|-------------|---------------------------|---------------|-----------|
| 17.15–18.00 | Vetreäksi vedessä 60+ * ● | Tiina Weckman | Uimahalli |
|-------------|---------------------------|---------------|-----------|

### TORSTAI

|             |              |              |                     |
|-------------|--------------|--------------|---------------------|
| 11.00–12.00 | Kuntoteema ● | Tuija Antila | Uimahallin alakerta |
|-------------|--------------|--------------|---------------------|

\* Vaatii erillisen ilmoittautumisen.

## HYRYLÄ LAPSET JA NUORET

### MAANANTAI

|             |                    |                 |                 |
|-------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 18.00–19.00 | Dance4Fun 8–10 v.  | Suvi Kaurahalme | Martta Wendelin |
| 19.00–20.00 | Dance4Fun 11–13 v. | Suvi Kaurahalme | Martta Wendelin |

### TIISTAI

|             |                          |                            |             |
|-------------|--------------------------|----------------------------|-------------|
| 17.00–18.00 | Pallopelit 7–11 v.       | Virpi Lahma                | Riihikallio |
| 17.00–18.00 | Voimistelukoulu 7–9 v.   | Katri Bastman, Saga Rajala | Paijala     |
| 18.00–19.00 | Voimistelukoulu 10–13 v. | Katri Bastman, Saga Rajala | Paijala     |

### KESKIVIIKKO

|             |                       |                                  |         |
|-------------|-----------------------|----------------------------------|---------|
| 17.00–17.45 | Temppusankarit 4–6 v. | Sofia Tuononen, Peppi Tuhkasaari | Paijala |
|-------------|-----------------------|----------------------------------|---------|

### TORSTAI

|             |                   |                                  |             |
|-------------|-------------------|----------------------------------|-------------|
| 17.00–17.55 | FreeGym 6–8 v.    | Sofia Tuononen, Peppi Tuhkasaari | Vaunukangas |
| 17.55–18.50 | FreeGym 9–11 v.   | Sofia Tuononen, Peppi Tuhkasaari | Vaunukangas |
| 17.15–18.00 | Satutanssi 4–5 v. | Lehtinen/ Puolakka, Lumi Bastman | Paijala     |
| 18.00–19.00 | DanceMix 6–8 v.   | Lehtinen/ Puolakka, Lumi Bastman | Paijala     |

### LAUANTAI

|             |                     |                            |                 |
|-------------|---------------------|----------------------------|-----------------|
| 10.00–10.45 | Tempuparkour 5–7 v. | Katri ja Sebastian Bastman | Mikkola, B7-ovi |
| 11.00–11.50 | Muksupaini 6–9 v.   | Katri ja Sebastian Bastman | Mikkola, B7-ovi |

## HYRYLÄ PERHELIIKUNTA

### MAANANTAI

|             |                  |                   |                       |
|-------------|------------------|-------------------|-----------------------|
| 17.15–18.00 | PerheSyke 1–3 v. | Anna-Maija Riutta | Tuusulanjärven kampus |
| 18.00–18.45 | PerheSyke 4–6 v. | Anna-Maija Riutta | Tuusulanjärven kampus |

### TIISTAI

|             |                  |                |                     |
|-------------|------------------|----------------|---------------------|
| 9.15–10.00  | 2Baby n. 3–12 kk | Tiina Hillervo | Uimahallin alakerta |
| 10.00–10.45 | Taaperot 1–2 v.  | Tiina Hillervo | Uimahallin alakerta |

### HINTAESIMERKKEJÄ

|  |                      |
|--|----------------------|
| Ryhmäliikuntatunnit Hyrylä + Kellokoski                  | 230 € (alle 8 €/vko) |
| Ryhmäliikunta Kellokoski                                 | 200 € (alle 7 €/vko) |
| Ikiliiketunnit   | 105 €                |
| Peli-ilta  | 135 €                |
| Lapset ja nuoret 4–15 v. 1 h/vko                         | 90–150 €             |
| Kymppikortti   | 80 €                 |
| Kertamaku  | 10 €                 |
| Jäsenmaksu   | 25 €                 |
| Hinnat pitävät sisällään kausimaksun kaudelle 2024–2025. |                      |

- KUNTOTREENI
- TEHOTREENI
- TANSITREENI
- KEHONHUOLTO

## KELLOKOSKI RYHMÄLIIKUNTA

### MAANANTAI

|             |            |            |               |
|-------------|------------|------------|---------------|
| 18.30–19.30 | Kuntomix ● | Leila Girs | Woima, B3-ovi |
|-------------|------------|------------|---------------|

### TIISTAI

|             |                       |              |                   |
|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|
| 19.00–20.00 | Tanssia ja sykettä ●● | Anna Wessman | Patruuna, C10-ovi |
|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|

### TORSTAI

|             |             |                   |                   |
|-------------|-------------|-------------------|-------------------|
| 19.00–20.00 | Tehokeho ●● | Kristiina Peltola | Patruuna, C10-ovi |
|-------------|-------------|-------------------|-------------------|

### LAUANTAI

|             |            |                   |                   |
|-------------|------------|-------------------|-------------------|
| 10.00–11.00 | Pilates ●● | Pauliina Teerioja | Patruuna, C10-ovi |
|-------------|------------|-------------------|-------------------|

### SUNNUNTAI

|             |                      |            |                   |
|-------------|----------------------|------------|-------------------|
| 15.00–16.00 | Fascia kehonhuolto ● | Kati Sokka | Patruuna, C10-ovi |
|-------------|----------------------|------------|-------------------|

## KELLOKOSKI LAPSET JA NUORET

### TIISTAI

|             |                   |              |                   |
|-------------|-------------------|--------------|-------------------|
| 18.00–19.00 | Dance4Fun 10–14v. | Anna Wessman | Patruuna, C10-ovi |
|-------------|-------------------|--------------|-------------------|

### KESKIVIIKKO

|             |                  |                   |                   |
|-------------|------------------|-------------------|-------------------|
| 18.30–19.30 | Dance4Fun 7–9 v. | Saana Tarkkiainen | Patruuna, C10-ovi |
|-------------|------------------|-------------------|-------------------|

### LAUANTAI

|             |                       |               |               |
|-------------|-----------------------|---------------|---------------|
| 10.00–10.45 | Temppusankarit 4–5 v. | Ohjaaja avoin | Woima, B3-ovi |
| 11.00–11.45 | Temppusankarit 6–7 v. | Ohjaaja avoin | Woima, B3-ovi |



## LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY

info@syketuusula.fi / 040 584 2089

Lisätietoja seurasta ja tunteista sekä tiedot ryhmiin ilmoittautumisesta löydät verkkosivuiltamme.

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

WWW.SYKETUUSULA.FI