

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA

RYHMÄLIIKUNTATARJONTA 2024-2025

26.8.2024–4.5.2025



VOIMISTELU



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 Ojajarvi	Hyökkälä, C-ovi
18.00–19.00	Joogapilates ● ●	Minna Ojajarvi	Hyökkälä, C-ovi

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
-------------	----------------------	------------	-------------------

* Vaatii erillisen ilmoittautumisen.

- KUNTOTREENI
- TEHOTREENI
- TANSSITREENI
- KEHONHUOLTO

HINTAESIMERKKEJÄ

Ryhmäliikuntatunnit Hyrylä + Kellokoski	230 € (alle 8 €/vko)
Ryhmäliikunta Kellokoski	200 € (alle 7 €/vko)
Kymppikortti	80 €
Kertamaku	10 €
Jäsenmaksu	25 €
Hinnat pitävät sisällään kausimaksun kaudelle 2024–2025.	

ILMOITTAUTUMINEN

WWW.SYKETUUSULA.FI