

Ryhmäliikuntatarjonta

2025–2026

Syyskausi 25.8.–7.12.2025
Kevätkausi 7.1.–10.5.2026

- Kuntotreeni
- Tehotreeni
- Tanssitreeni
- Kehonhuolto



Hyrylä ryhmäliikunta

Maanantai

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

Tiistai

17.00–17.55	Kuntojumppa ●	Tiina Weckman	Rykmentinpuisto P-ovi
18.00–19.00	Äijätreeni ●●	Tiina Weckman	Rykmentinpuisto P-ovi
19.15–20.15	JustDance ●	Kristiina Peltola	Mikkola B7-ovi

Keskiviikko

18.00–18.55	Koreografinen Step ●●	Anne Jääskä	Keuda B-ovi
19.00–20.00	Sykefit ●●	Anne Jääskä	Keuda B-ovi

Torstai

12.00–13.00	Kuntoteema ●	Tuija Antila	Mikkola B7-ovi
18.00–19.00	Terve selkä/Letkeä lantio ●●	Elina Meriläinen	Keuda B-ovi
19.05–19.55	Lempeä liikkuvuus ●●	Elina Meriläinen	Keuda B-ovi
20.00–21.30	Äijäsähly ●	Jari Saari	Riihikallio (vanha sali)

Perjantai

18.00–19.00	Syketema ●●●●	Vaihtuva ohjaaja	Keuda B-ovi
-------------	---------------	------------------	-------------

Sunnuntai

17.00–17.55	DanceMix ●	Minna Ojajärvi	Mikkola B7-ovi
18.00–19.00	Joogapilates ●●	Minna Ojajärvi	Mikkola B7-ovi

Hintaesimerkkejä

Jäsenmaksu 25 €

Ryhmäliikuntatunnit syys–kevätkausi 200–230 € (jopa alle 7 €/vko)

Ikiliiketunnit 120 €, Äijäsähly 110 €, Kymppikortti 80 €, Kertamaksu 10 €

Katso tarkemmat hintatiedot, tuntikuvaukset ja salien osoitetiedot verkkosivuiltamme.

Hyrylä Ikiliike 60+ ikäisille, matalankynnyksen ryhmät

Maanantai

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

Tiistai

17.00–17.55	Kuntojumppa ●	Tiina Weckman	Rykmentinpuisto P-ovi
-------------	---------------	---------------	-----------------------

Torstai

12.00–13.00	Kuntoteema ●	Tuija Antila	Mikkola B7-ovi
-------------	--------------	--------------	----------------

Kellokoski ryhmäliikunta

Maanantai

18.30–19.30	Kuntomix ●	Maiju Mäkelä	Koulukeskus/Woima B3-ovi
-------------	------------	--------------	--------------------------

Tiistai

19.00–20.00	Tanssia ja sykettä ●●	Anna Wessman	Koulukeskus/Patruuna C10-ovi
-------------	-----------------------	--------------	------------------------------

Torstai

19.00–20.00	Tehokeho ●●	Kristiina Peltola	Koulukeskus/Patruuna C10-ovi
-------------	-------------	-------------------	------------------------------

Lauantai

10.00–11.00	Pilates alkeiden jatko ●●	Pauliina Teerioja	Koulukeskus/Patruuna C10-ovi
Ilmoittautumiset 30.6. alkaen.			

Sunnuntai

15.00–16.00	Fascia Kehonhuolto ●	Kati Sokka	Koulukeskus/Patruuna C10-ovi
-------------	----------------------	------------	------------------------------

Liikuntaseura Syke Tuusula ry

info@syketuusula.fi

puh. 040 584 2089

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot
www.syketuusula.fi