

Lapset 4-8v

Ilmoittautuminen tunneille netissä 7.8. klo 18 alkaen

Maanantai		
16:45-17:30	Temppujumppa 4-6v	Keuda B-ovi
17:30-18:20	Temppu-parkour 5-7v	Kirkonkylä
Tiistai		
17:30-18:15	Temppujumppa 4-5v	Ruotsinkylä
18:20-19:05	Temppujumppa 6-7v	Ruotsinkylä
Keskiviikko		
17:00-17:45	Temppujumppa 5-7v	Paijala
Torstai		
17:30-18:15	Satutanssi 4-5v	Rusutjärvi
18:15-19:00	Jumppakoulu 4-6v	Rusutjärvi
Lauantai		
10:30-11:15	Satutanssi 4-5v	Paijala
11:15-12:00	Lastentanssi 6-8v	Paijala

Nuoret yli 13v

Ilmoittautuminen tunneille netissä 7.8. klo 18 alkaen

Maanantai		
19:00-20:00	Love2Dance yli 13v	Tennisk. Peilisal
Torstai		
17:30-18:30	Tanssillinen voimistelu 13-14v	Paijala
18:30-19:15	Tanssillinen voimistelu 14-16v	Paijala
19:15-20:00	TanVo Gymnaestrada harjoitus	Paijala
Perjantai		
17:00-17:50	Nuorten Sambic® 10-13v	Hyökkälän ak F-ovi

Perheliikunta

Ilmoittautuminen tunneille netissä 7.8. klo 18 alkaen

Tiistai		
9:15-10:00	Aikuinen-vauva n. 3-12kk	Uimahalli 3
10:00-10:45	Aikuinen-taapero n. 12-24kk	Uimahalli 3
Keskiviikko		
17:30-18:15	Aikuinen-lapsi 1-3v	Ruotsinkylä
18:15-19:00	Aikuinen-lapsi 3-6v	Ruotsinkylä

Tärkeitä päiviä

- » **07.08.2017** Ilmoittautuminen tunneille alkaa klo 18:00
www.syketuusula.fi
- » **16.8.2017 klo 10-13** Senioriliikuntatapahtuma
Tuusulan Uimahallilla.
- » **27.08.2017 klo 14:30-18:00** Syysstartti Mikkolan
koululla osoitteessa Pähkinämäentie 215, Hyrylä.
Terveystestaus mittauksineen ja maksuttomat non-
stop -jumpat.
- » **28.8. - 3.9.2017** Voimisteluviikko: avoimet ovet kaikille
aikuisien ja nuorten tunneille.
- » **10.12.2017** Joulunäytös
- » **7.1.2018** Kevätstartti
- » **6.5.2018** Kevätnäytös
- » **7. - 10.6.2018** Gymnaestrada Suomi (Turku)

Hintaesimerkkejä: kausi 2017-2018

Aikuisten avoimet tunnit:	185€
Aikuisten tunnit + VIP-tunnit:	215€
Miesten peli-ilta (yksi viikkotunti):	135€
Ikiliike-tunnit:	130€
Ikiliike (yksi viikkotunti)	85€
Lapset 4-12v (yksi viikkotunti)	85€ - 125€
Nuoret 13-15v (yksi viikkotunti)	95€

www.syketuusula.fi

puh. 040 584 2089



Viikko-ohjelma 2017 - 2018

LIIKUNTA SEURA
SYKE TUUSULA



Aikuisten tunnit

Maanantai		
17:00-18:00	Ladyt	Riihikallio
17:45-18:45	Sykefit	Keuda, B-ovi
18:45-19:30	Step45	Keuda, B-ovi
19:00-20:00	Teemabody	Vaunukangas D-ovi
19:30-20:30	Power	Keuda, B-ovi
Tiistai		
17:15-18:00	Vetreäksi vedessä *)	Uimahalli
18:30-19:30	Tehokeho	Paijala
19:10-19:55	Zumba45® VIP	Mikkola
19:55-21:10	Yinjooga75 VIP	Mikkola
20:00-20:45	HydroBic*)	Uimahalli
Keskiviikko		
16:00-17:00	Ikivireät	Hyökkälä ak, F-ovi
18:00-19:00	Teemabody	Keuda, B-ovi
18:30-19:30	Kehonpaino / Kahvakuula	Uimahalli 2-3
19:00-20:00	Bodyflow	Keuda, B-ovi
19:30-20:30	Toiminnallinen kehonhuolto	Uimahalli 2-3
20:00-20:45	HydroBic	Uimahalli
Torstai		
11:00-12:00	Kuntoteema	Uimahalli, tila 3
19:00-19:45	Bailabaila	Keuda, B-ovi
19:45-20:45	Body	Keuda, B-ovi
Perjantai		
18:00-19:00	Sambic® VIP	Hyökkälä ak, F-ovi
Lauantai		
9:30-10:30	Vaihtuvateema	Kirkonkylä
Sunnuntai		
15:00-15:50	Piloxing/PiloxingBarre50® VIP	Kirkonkylä
15:50-17:00	Flowjooga70	Kirkonkylä

- » Ilmoittautuminen Flowjooga- ja HydroBic-tunneille netissä 7.8. klo 18 alkaen. HUOM! Lisämaksu!
- » *) Ennakoilmoittautuminen + uimahallin sisäänkäymäksu
- » VIP = lisämaksullinen tunti, sisältyy VIP-korttiin
- » Kahvakuulatunnilla mahdollisuus kokeilla uimahallin kuulia (4-12 kg)

Erityisesti miehille

Maanantai		
19:30-20:30	Power	Keuda, B-ovi
20:00-21:15	Miesten kuntopiiri	Hyökkälän ak F-ovi
Tiistai		
20:00-20:45	HydroBic *)	Uimahalli
Keskiviikko		
18.30-19:30	Kehonpaino / Kahvakuula	Uimahalli 2-3
19:30-20:30	Toiminnallinen kehonhuolto	Uimahalli 2-3
20:00-20:45	HydroBic	Uimahalli
Torstai		
20:00-21:30	Miesten peli-ilta	Riihikallio

*) Ennakoilmoittautuminen + uimahallin sisäänkäymäksu

HUOM! Kaikki aikuisten tunnit on tarkoitettu sekä miehille että naisille!

Ikiliike-tunnit



60+ -ikäisille, matalankynnyksen ryhmät

Maanantai		
17:00-18:00	Ladyt	Riihikallio
Tiistai		
17:15-18:00	Vetreäksi vedessä *)	Uimahalli
Keskiviikko		
16:00-17:00	Ikivireät	Hyökkälän ak, F-ovi
Torstai		
11:00-12:00	Kuntoteema	Uimahalli tila 3

- » *) Ennakoilmoittautuminen + uimahallin sisäänkäymäksu
- » Ikiliike-maksulla voi osallistua kaikille Ikiliike-tunneille. Ilmoittautuminen Senioriliikuntatapahtumassa 16.8., Syysstartissa 27.8., internetissä tai toimistolla.

www.syketuusula.fi

Lapset 7-12v

Ilmoittautuminen tunneille netissä 7.8. klo 18 alkaen

Maanantai		
16:00-17:00	Sporttis 8-10v	Riihikallio
17:00-18:00	DanceMix 7-9v	Paijala
18:00-19:00	Love2Dance 10-12v	Tennisk. Peilisali
18:25-19:20	Temppu-parkour 8-10v	Kirkonkylä
Tiistai		
17:00-18:00	Poikien pelit 7-9v	Koulukeskus B-ovi
17:30-18:30	Voimistelukoulu 10-11v	Paijala
18:00-19:00	Poikien pelit 10-12v	Koulukeskus B-ovi
Keskiviikko		
18:00-19:00	Voimistelukoulu 8-10v	Paijala
18:00-19:00	DanceMix 7-9v	Tennisk. Peilisali
19:00-20:00	Dance4Fun 10-12v	Tennisk. Peilisali
Torstai		
16:45-17:45	FreeGym 8-10 v	Vaunukangas D-ovi
17:45-18:45	FreeGym 11-13 v	Vaunukangas D-ovi
Perjantai		
17:00-17:50	Nuorten Sambic® 10-13v	Hyökkälän ak F-ovi
Lauantai		
11:15-12:00	Lastentanssi 6-8v	Paijala



Hyvässä seurassa on ilo liikkua.



Priima
SUOMEN VOIMISTELULIITTO

