

Syyskauden päätös 9.12.

Syyskauden jumppakausi päättyy 9.12. Poikkeuksena to 13.12. klo 20.00 - 21.15 Miesten kuntopiiri (Huom. Mikkolan koulu).

To 13.12. klo 18.00 - 19.00 Kellokosken Patruuna-salissa (C10-ovi) ylimääräinen Zumba®-tunti, ohjaaja Erla Rätty. Kaikille jäsenille maksuton, ei-jäsenille 5€.

Joulunäytös "Tähtisumua" su 9.12. klo 15.00

Hyökkälän koulun auditorio, Kirkkotie 11.

Liput 5€ ovelta. Kahvio (myös ennen näytöstä) ja arpajaiset!



Muutoksia tunteihin

Kevätkaudella 2019 alkaa uusi tunti Kellokoskella!

Torstaisin klo 19.00-20.00 Patruuna-salissa Lets Dance-tunti, ohjaajana Jonna Ropponen.

Kevätkausi käynnistyy 7.1.2019

Varaslähdön kauden alkuun otamme Starttitapahtumissa su 6.1.2019 klo 11.30 - 13.00

Kellokoskella (koko perheen tempurata ja klo 12.00 - 12.45 Lavis® (lavatanssijumppa) sekä

klo 15.00 - 18.00 Hyrylässä Mikkolan koululla. Katso tarkemmat ohjelmat joulukuun puolen välin jälkeen <https://syketuusula.fi/>



Sykkeeseen joulujummat

Hyökkälän alakoulun sali, F-ovi

Ti 11.12. klo 18 Zumba® Erla Rätty
Ti 18.12. klo 18 Reisi-pakara-vatsa Elina Meriläinen
5€, avoin myös ei-jäsenille

Kellokosken Patruuna-sali, C10-ovi

To 13.12. klo 18 Zumba® Erla Rätty
Jäsenkortilla maksuton, ei-jäsen 5€

La 5.1.2019 Vesijumppamaraton / Tuusulan uimahalli

klo 12.00 Vesitreeni, Ansku Lahtinen
klo 12.30 Hydroboxing, Ansku Lahtinen
klo 13.30 90's Hydrobic, Nina Valkonen
klo 14.00 Hydrobic (hymynaamat)
Uimahallin sisäänkäymaksulla

Lisätietoja: www.syketuusula.fi



LIIKUNTASEURA
SYKE TUUSULA

Toivotamme Rauhallista Joulunaikaa ja Hyvää alkavaa Uutta Vuotta!