

Lapset 7-13 v Hyrylä

Ilmoittautuminen tunneille verkkosivujen kautta

Maanantai		
17.00-18.00	Voimistelukoulu 6-8 v.	Paijala, Nea Rajala
18.00-19.00	Dance4Fun 8-10 v.	Tenniskesk Peilisal, Teea Siltanen
19.00-20.00	Dance4Fun 11-13 v.	Tenniskesk Peilisal, Teea Siltanen
Tiistai		
17.00-18.00	Poikien pelit 7-9 v.	Koulukeskus B-ovi, Janne Taavitsainen
17.30-18.30	Voimistelukoulu 9-11 v.	Paijala, Rebekka Honkanen ja Nea Rajala
18.00-19.00	Poikien pelit 10-12 v.	Koulukeskus B-ovi, Janne Taavitsainen
Keskiviikko		
18.00-19.00	Street 7-12 v	Tenniskesk Peilisal, Leo Brotherus
17.55-18.50	Temppu-parkour 8-10 v.	Paijala, Joonas Niemi, Venla Lahelma, Viljami Weckman
Torstai		
17.00-18.00	FreeGym 8-11 v.	Vaunukangas, Joonas Niemi, Jenni Joensuu, Viljami Weckman
18.00-19.00	FreeGym 11-14 v.	Vaunukangas, Joonas Niemi, Jenni Joensuu, Viljami Weckman
18.00-19.00	Voimistelukoulu 11-13 v.	Paijala, Heli Suokko-Rajala/Venla Lahelma
Lauantai		
11.00-12.00	DanceMix 6-8 v.	Paijala, Roosa Malila

Erityisesti nuorille Hyrylä

Ilmoittautuminen tunneille verkkosivujen kautta

Keskiviikko		
19.00-20.00	HipHop yli 13 v.	Tenniskesk Peilisal, Leo Brotherus
Torstai		
19.00-20.00	Tanssillinen voimistelu yli 15 v.	Paijala, Heli Suokko-Rajala

! Kaikki ryhmäliikuntatunnit ovat avoimia nuorille.



syketuusula



Vinkki someen!

#syketuusula
#tuusula
#hyvälläsykkeellä
#jumpa



LIIKUNTASEURA
SYKE TUUSULA



LIKUNTA
VOIMISTELU

Tärkeitä päivämääriä

- 30.8.2020** **Syysstartti Hyrylä ja Kellokoski**
Terveystestaus mittauksineen ja maksuttomat nonstop-jumppat
- 31.8.2020** Viikko-ohjelman mukainen **toimintakausi käynnistyy**
- 31.8.-6.9.-20** **Voimisteluviikko:** avoimet ovet kaikille ryhmäliikunta- ja nuorten tunneille
- 13.12.2020** **Joulunäytös ja syyskausi päättyy**
- 9.1.2021** **Kevätstartti Kellokoski ja Hyrylä**
- 11.-17.1.-21** **Voimisteluviikko:** avoimet ovet kaikille ryhmäliikunta- ja nuorten tunneille
- 8.5.2021** **Kevätnäytös**
- 9.5.2021** **Kevätkausi päättyy**

Hintaesimerkkejä:

(hinnat sisältävät 25€:n jäsenmaksun)

- Ryhmäliikuntatunnit 185€ (n. 6€/vko)
- Ryhmäliikunta + VIP-tunnit 225€ (n. 7,5€/vko)
- Ryhmäliikuntatunnit, Kellokoski 165€
- Miesten peli-ilta 135€
- Ikiliike-tunnit 130€ (n. 4€/vko)
- Ikiliike (yksi viikkotunti) 85€
- Lapset 4-12v. (yksi viikkotunti) 85€-125€
- Nuoret 13-15v. (yksi viikkotunti) 95€
- Kymppikortti 65€ (6,5€/h) + jäsenmaksu 25€

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Yhteystiedot

LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY
Sulantie 24, 04300 Tuusula
info@syketuusula.fi
puh. 040 584 2089
www.syketuusula.fi
FB: Liikuntaseura Syke Tuusula ry



Hyvällä sykkeellä.
Viikko-ohjelma 2020-2021

Ryhmäliikunta Hyrylä

Liittyminen jäseneksi ja ilmoittautuminen verkkosivujen kautta

★ Kuntotreeni ★ Tehotreeni ★ Tanssitreeni ★ Kehonhuolto

Maanantai		
17.00-18.00	Ladyt ★	Keuda B-ovi, Marja-Leena Karhapää
18.00-19.00	Flexibar VIP ★	Keuda B-ovi, Päivi Riste
19.00-20.00	Syvävenyttely ★	Keuda B-ovi, Päivi Riste
19.30-20.30	Sport ★	Hyökkälän yk C-ovi, Marjo Kujala
Tiistai		
17.15-18.00	Vetreäksi vedessä 60+ ★ (max 20) *	Uimahalli, Outi Nokelainen
18.30-19.30	Tehokeho ★	Pajjala, Leeni Asola-Myllynen
19.15-20.15	Zumba Fitness® VIP ★	Mikkola, Erla Rätty
20.15-21.15	SykeTeho ja venyttely ★ ★ ★	Mikkola, Erla Rätty
20.00-20.45	Aqua HIIT (max 25) *) ★	Uimahalli, Tiina Weckman
Keskiviikko		
18.00-19.00	Body&Step ★	Keuda B-ovi, Anne Jääskä
18.45-19.45	Kuntotanssi ★	Uimahalli tila 2-3, vaihtuva ohjaaja
19.00-20.00	Sykefit ★ ★	Keuda B-ovi, Anne Jääskä
19.00-20.00	HipHop ★	Tenniskesk Peilisali, Leo Brotherus
20.00-20.45	HydroBic (max 25) *) ★	Uimahalli, Nina Valkonen
Torstai		
11.00-12.00	Kuntoteema ★	Uimahalli tila 3, Marja-Leena Karhapää
17.00-18.00	Syketeema ★	Pajjala, vaihtuva ohjaaja
18.45-19.35	Piloxing Barre50® VIP ★	Keuda B-ovi, Leena Brotherus
19.35-20.45	Jooga ★	Keuda B-ovi, Leena Brotherus
20.00-21.30	Miesten peli-ilta ★	Riihikallio, Jorma Kaartinen
Perjantai		
17.45-19.00	Syketreeni ★ ★	Keuda B-ovi, Kati Länkelä
Lauantai		
10.00-12.00	Lyhyt kursseja Hyökkälän ak F-ovi	kts. lisää nettisivuilta
Sunnuntai		
15.30-16.15	Kahvakuula45' ★ ★	Mikkola, Minna Riutta
16.20-17.20	PilatesHealth VIP ★ ★	Mikkola, Minna Riutta

!*) Ennakoilmoittautuminen + uimahallin sisäänkäymäksu
! AquaHIIT ja HydroBic-tunneille myös lisämaksu.
! VIP = lisämaksullinen tunti, sisältyy VIP-korttiin
Pidämme oikeudet muutoksiin

Ryhmäliikunta Kellokoski

Liittyminen jäseneksi verkkosivujen kautta

★ Kuntotreeni ★ Tehotreeni ★ Tanssitreeni ★ Kehonhuolto

Maanantai		
18.30-19.30	Kuntomix ★	Woima B3-ovi, Satu Räsänen
Tiistai		
18.50-19.50	Sykefit ★ ★	Patruuna C10-ovi, Satu Räsänen
Torstai		
19.00-20.00	Treenijamit ★	Patruuna C10-ovi, Anna Syrjälä-Tarvainen
Lauantai		
10.00-11.00	PilatesHealth ★ ★ 29.8. alk. (Yht.työ Tuusulan Opisto)	Patruuna C10-ovi, Pauliina Teerioja
Sunnuntai		
18.00-19.00	Seasonal Jooga ★ 30.8. alk. (myös Ikiliike-tunti)	Patruuna C10-ovi, Marja-Leena Ahonen

Ikiliike tunnit Hyrylä

60+ ikäisille, matalankynnyksen ryhmät



Maanantai		
17.00-18.00	Ladyt ★	Keuda, Marja-Leena Karhapää
Tiistai		
17.15-18.00	Vetreäksi vedessä (max 20) *) ★	Uimahalli, Outi Nokelainen
Keskiviikko		
18.45-19.45	Kuntotanssi ★	Uimahalli tila 2-3, vaihtuva ohjaaja
Torstai		
11.00-12.00	Kuntoteema ★	Uimahalli tila 3, Marja-Leena Karhapää

!*) Ennakoilmoittautuminen + uimahallin sisäänkäymäksu.
Ikiliike maksulla voi osallistua kaikille Ikiliike tunneille.
Ilmoittautuminen verkkosivujen tai toimiston kautta.

Lapset 4-10 v Kellokoski

Ilmoittautuminen tunneille verkkosivujen kautta

Tiistai		
18.00-18.45	miniSyke 6-8 v.	Patruuna C10-ovi, Satu Räsänen
Sunnuntai		
10.00-10.45	Temppusankarit 3-5 v.	Woima B3-ovi, Katja Härmä, Venla Härmä/Salla Kosonen
11.00-11.45	Temppusankarit 5-7 v.	Woima B3-ovi, Katja Härmä, Venla Härmä/Salla Kosonen

Perheliikunta Hyrylä

Ilmoittautuminen tunneille verkkosivujen kautta

Maanantai		
17.30-18.15	PerheSyke 4-6 v.	Ruotsinkylä, Elina Raijas
Tiistai		
9.15-10.00	Babyt n. 3-12 kk	Uimahalli 3, Elina Raijas
10.00-10.45	Taaperot n. 12-24 kk	Uimahalli 3, Elina Raijas
Torstai		
17.50-18.35	PerheSyke 1-3 v.	Keuda B-ovi, Anna-Maija Lahtinen/Elina Raijas

Lapset 4-8 v Hyrylä

Ilmoittautuminen tunneille verkkosivujen kautta

Maanantai		
17.00-18.00	Voimistelukoulu 6-8 v.	Pajjala, Nea Rajala
Tiistai		
17.00-18.00	Poikien pelit 7-9 v.	Koulukeskus B-ovi, Janne Taavitsainen
17.15-18.00	Temppusankarit 5-7 v.	Ruotsinkylä, Jenni Joensuu ja apuohjaaja
Keskiviikko		
17.00-17.50	Tempu-parkour 5-7 v.	Pajjala, Joonas Niemi, Venla Lahelma, Viljami Weckman
Torstai		
17.00-17.45	Temppusankarit 5-7 v.	Keuda B-ovi, Anniina Karhunen ja apuohjaaja
17.30-18.15	Satutanssi 3-5 v.	Rusutjärvi, Leena Österlund ja Venla Turunen
18.15-19.00	miniSyke 4-6 v.	Rusutjärvi, Leena Österlund ja Venla Turunen
Lauantai		
10.00-10.45	Satutanssi 4-5 v	Pajjala, Roosa Malila ja Siiri Salminen
11.00-12.00	DanceMix 6-8 v.	Pajjala, Roosa Malila
11.00-11.45	Temppusankarit 4-6 v.	Mikkola, Päivi Helenius ja apuohjaaja

syketuusula



Ole mukana ja seuraa mitä tapahtuu!