



Syke tiedottaa 28.12.2022

UUDEN VUODEN AVAUS – SUKLAA ZUMBA 3.1.2023

Hyökkälän alakoulun salissa, F-ovi ti 3.1. klo 19.15-20.45. Avoin kaikille!
Jumppamaksu 10€. (pankkikortti, käteinen, liikuntaetuuudet).

KEVÄTKAUSI

käynnistyy loppiaisena jälkeen 9.1.2023 alkaen voimisteluviikon merkeissä.

VOIMISTELUVIIKKO 9.-15.1.2023

Tuo ystäväsi mukaan tutustumaan ryhmäliikuntatunneille. Lähetä viesti info@syketuusula.fi
kerro mille tunnille tulette tutustumaan ja näytä sp-viesti salilla.

Lasten ryhmissä, joissa tilaa, on myös mahdollisuus tutustumiseen. Kysy vapaat paikat toimistolta.

TUNTIMUUTOKSIA

To Vaunukankaan Pilateksen ja Keudan Kahvakuulan tilalla **torstaisin klo 17.50-18.50**

Vaunukankaalla vuorottelevat Kahvakuula (parilliset vkot) ja Terve selkä-tunti (parittomat vkot).

Ohjaajana Elina Meriläinen.

Kevään aikana käytettävissä Kahvakuula ja Pilates tallenteet.

Tiistain Kellokosken **Sykefit** tunnille etsimme ohjaajaa!

TANSSIBAILUT JA DISCOJOOGAA

Tanssitaiteilija Jari Karttusen ohjaamassa kaksituntisessa liikkuminen ja hauskuus yhdistyvät.

Tule joraamaan hiki pintaan la 21.1. klo 11-13 Hyökkälän koululle!

Lisätietoja ja [ilmoittautumiset](#).

HYVINVOINTIIN

Ilahduta itseäsi tai ystävääsi kotimaisella vuolukivisellä itsehoito-tuotteella Hukka Guashalla. Saat sen meiltä seuran juhlavuoden logolla hintaan 20€. Tuotetta myynnissä 3.1. Zumba-tunnilla sekä seuran toimistolla. Ostamalla Guashan tuet samalla seuramme toimintaa. Lisää tuotteesta seuran [nettisivuilla](#).



Muista seurata nettisivuiltamme "Ajankohtaista" sekä seuraa meitä myös facebookissa ja Instassa.

Hyvää loppuvuotta ja uutta alkavaa!

Liikuntaseura Syke Tuusula ry