



Jäsenille 11.9.2023

Lämpimästi tervetuloa uudelle jumppakaudelle!

Toivottavasti mieluisat tunnit ovat löytyneet ja lapset ovat viihtyneet omilla tunneillaan.

LASTEN LIIKUNTA - RYHMISSÄ TILAA!

Joissakin lastenryhmissä on vielä tilaa ja muutama ryhmä odottaa lisää innokkaita liikkujia, jotta ryhmät saadaan käyntiin. Kerro kaverillekin ja kysy vapaista paikoista 😊

RYHMÄLIIKUNTA - KÄY TUTUSTUMASSA!

Löydä oma tuntisi ja käy tutustumassa erilaisiin tunteihin. Useimmilla tunneilla on hyvin tilaa eli muista käydä kokeilemassa myös esim. keskiviikon Sykefitiä, torstain SeasonalJoogaa tai vaikkapa sunnuntaina BodyHarmonyn jälkeen myös Tanssilista voimistelua!

KELLOKOSKEN PATRUUNA SALI KIINNI 12.-22.9. YO-KIRJOITUSTEN AJAN

Korvaavat tilat:

* Ke Sykefit / To JustDance ja Kehonhuolto **Roinilan päiväkodin** liikuntasalissa. Sisäänkäynti Nystenintien puolelta.

* **La Pilates 16.9.** Koulukeskuksen **Woima**-salissa (B3-ovi)

LIIKKUJAN ABC

muistilistan löydät <https://syketuusula.fi/viikko-ohjelma/jumppaajan-abc/>

Erityisesti haluaisimme muistuttaa, että välttäisimme voimakkaiden hajusteiden käyttöä tunneilla.

Syysterveisin

Syke Tuusula

PS. Olethan huomioinut, että seura on luopunut toimistotilastaan Sulantiellä. Tavoitat meidät puhelimitse 040-584 2089 tai sähköpostilla info@syketuusula.fi

