

## UUTTA TUNTIVALIKOIMASSA

Uutena tuntina kahvakuula  
keskiviikkoisin klo 19 – 20.  
Keudalla Hyrylässä



# TULE MUKAAN LIKKUMAAN!

Kausi käynnistyy 8.1.2024

## HYVÄÄ ALKANUTTA UUTTA VUOTTA!

### KEVÄTKAUSI

käynnistyy loppiaisien jälkeen 8.1.2024 alkaen voimisteluviikon merkeissä.

### VOIMISTELUVIIKKO 8.-14.1.2024

Tuo ystäväsi mukaan tutustumaan ryhmäliikuntatunneille.

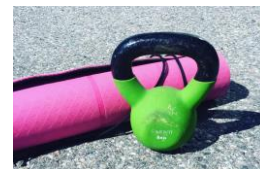
Lasten ryhmissä, joissa tilaa, on myös mahdollisuus tutustumiseen. Tarkista ryhmien paikka tilanne [tästä](#), ilmoittautumispalvelusta tai kysy toimistolta.

### TUNTIMUUTOKSIA

Keskiviikon **Keudan** (Hyrylä) klo 19-20 **Sykefit tunnin tilalla jatkaa Kahvakuula**. Varaa oma kuula mukaan tai jopa 2 eri painoista. Keudalla on muutamia laina kuulia. Torstaisin Kahvakuulaa myös Vaunukankaalla parillisilla viikoilla.

### MITÄ TUNNEILLA TARVITAAN?

Tarkista tuntien välinetarpeet nettisivujen "[ajankohtaisista](#)" mm. 11.1. alkaen torstain SeasonalJooga tunnille 1-2 tennis-/fasciapalloa (jos on)



### ETÄTUNNIT

Tarjoamme kausikortin lunastaneille myös pari etätuntivaihtoehtoa (kahvakuula, lihaskunto, pilates). Linkit on lähetetty syksyllä kausikorttilaisille (myös Ikiliike). Pyydä linkit tai **uusi salasana** [info@syketuusula.fi](mailto:info@syketuusula.fi) tai p. 040-584 2089

Seuraa myös nettisivuiltamme "Ajankohtaista"-osiota sekä seuraa meitä facebookissa ja Instassa.

**TULE MUKAAN LIKKUMAAN!**  
Tunneilla on vielä tilaa – ilmoittaudu mukaan!

Dance4Fun • Temppusankarit • Voimistelukoulu • Pallopelit  
FreeGym • Temppuninjat • Babyt • Taaperot

[WWW.SYKETUUSULA.FI](http://WWW.SYKETUUSULA.FI)