

Lapset 7-12 v Hyrylä

Ilmoittautuminen tunneille netissä 6.8. klo 18 alkaen

Maanantai		
16.30-17.30	DanceMix 7-9 v	Pajjala, Veera Räsänen
18.00-19.00	Dance4Fun 10-12 v	Tenniskesk Peilisali, Veera Räsänen
17.55-18.50	Tempu-parkour 8-10 v	Kirkonkylä, Sami Raijas ja Elina Raijas
Tiistai		
17.00-18.00	Poikien pelit 7-9 v	Koulukeskus B-ovi, Atte Koski ja Anni Koskelainen
17.30-18.30	Voimistelukoulu 7-9 v	Pajjala, Rebekka Honkanen ja Nea Rajala
18.00-19.00	Poikien pelit 10-12 v	Koulukeskus B-ovi, Atte Koski ja Anni Koskelainen
Keskiviikko		
18.00-19.00	Street 7-12 v	Tenniskesk. Peilisali, Leo Brotherus
19.00-20.00	Street yli 12 v	Tenniskesk. Peilisali, Leo Brotherus
Torstai		
18.00-19.00	Voimistelukoulu 9-11 v (jatkava ryhmä)	Pajjala, Tiina Aaltonen/Heli Suokko-Rajala
17.00-18.00	FreeGym 8-11 v	Keuda B-ovi, Sille Tuononen, Anniina Karhunen, Elise Niinimäki
18.00-19.00	FreeGym 11-14 v	Keuda B-ovi, Sille Tuononen, Anniina Karhunen, Elise Niinimäki
Lauantai		
11.15-12.00	Lastentanssi 6-8 v	Pajjala, Leena Österlund ja Rebekka Honkanen

Nuoret yli 13 v Hyrylä

Ilmoittautuminen tunneille netissä 6.8. klo 18 alkaen

Maanantai		
19.00-20.00	Dance4Fun yli 13 v	Tenniskesk Peilisali, Veera Räsänen
Keskiviikko		
19.00-20.00	Street yli 12 v	Tenniskesk Peilisali, Leo Brotherus
Torstai		
19.00-20.00	Tanssillinen voimistelu yli 12 v (jatkava ryhmä)	Pajjala, Heli Suokko-Rajala



Hintaesimerkkejä: kausi 2018-2019
(hinnat sisältävät 25€:n jäsenmaksun)
Aikuisten avoimet tunnit 185€ (n. 6€/vko)
Aikuisten tunnit + VIP-tunnit 225€ (n. 7,5€/vko)
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€

Tärkeitä päivämääriä

04.08.2018 klo 10-15 Tuusula sporttaa-tapahtuma Hyrylän torilla
06.8.2018 ILMOITTAUTUMISET TUNNEILLE ALKAA KLO 18.00 WWW.SYKETUUSULA.FI
10.8.2018 Taiteiden Yö (vanhan kunnantalon pihalla)
26.8.2018 klo 14.30-17.30 Syysstartti Mikkolan koululla Pähkinämäentie 215, Hyrylä. Terveystestaus mittauksineen ja maksuttomat nonstop-jumppat
27.8.2018 Viikko-ohjelman mukainen toimintakausi käynnistyy
27.8.-2.9.2018 Voimisteluviikko: avoimet ovet kaikille aikuisten ja nuorten tunneille
01.09.2018 Kellokoski-päivä
9.12.2018 Joulunäytös
6.1.2019 Kevätstartti
5.5.2019 Kevätnäytös


LIIKUNTASEURA
SYKE TUUSULA

Yhteystiedot
LIIKUNTASEURA SYKE TUUSULA RY
Sulantie 24, 04300 Tuusula
info@syketuusula.fi
puh. 040 584 2089
www.syketuusula.fi

Viikko-ohjelma 2018-2019

LIIKUNTASEURA
SYKE TUUSULA



Aikuisten tunnit Hyrylä

★ Kuntotreeni ★ Tehotreeni ★ Tanssitreeni ★ Kehonhuolto

Maanantai		
17.00-18.00	★ Ladyt	Keuda, Marja-Leena Karhapää
18.00-19.00	★ Kahvakuula	Keuda B-ovi, Minna Riutta
19.00-20.00	★ ★ Pilates VIP	Keuda B-ovi, Minna Riutta
20.00-21.15	★ Miesten kuntopiiri	Hyökkälän ak F-ovi Elina Raijas
Tiistai		
17.15-18.00	★ Vetreäksi vedessä *)	Uimahalli, Outi Nokelainen
18.30-19.30	★ Tehokeho	Paijala, Leeni Asola-Myllynen
19.00-19.50	★ Piloxing50® VIP	Mikkola, Leena Brotherus
19.50-21.00	★ Flow-/Yinjooga70 VIP	Mikkola, Leena Brotherus
20.00-20.45	★ Aqua hiit (max 25) *)	Uimahalli, Sari Sulavuori
Keskiviikko		
18.00-19.00	★ Teemabody	Keuda, Kati Länkelä
19.00-20.00	★ Lavis	Uimahalli tila 2-3, Tarja Sarkola
19.00-20.00	★ Sykefit	Keuda, Kati Länkelä
20.00-20.45	★ HydroBic (max 25) *)	Uimahalli, Nina Valkonen
Torstai		
11.00-12.00	★ Kuntoteema	Uimahalli tila 3, Marja-Leena Karhapää
19.00-20.00	★ Zumba® VIP	Mikkola, Erla Rätty
19.00-20.00	★ Body	Keuda B-ovi, Anne Jääskä
20.00-20.45	★ Kehonhuolto	Keuda B-ovi, Anne Jääskä
20.00-21.30	★ Miesten peli-ilta	Riihikallio, Jani Röyskö
Perjantai		
19.00-20.00	★ ★ ★ Vaihtuva teema	Hyökkälän ak F-ovi, Anne Jääskä/Kati Länkelä
Lauantai		
9.30-10.30	★ Aamucoctail	Kirkonkylä, Elina Meriläinen
Sunnuntai		
15.45-17.00	★ Ruoto ruotuun	Mikkola, Elina Meriläinen

! Huom! lisämaksu.

*) Ennakoilmoittautuminen + uimahallin sisäänkäymäksu, ilmoittautuminen 6.8. alkaen

! VIP = lisämaksullinen tunti, sisältyy VIP-korttiin

Aikuisten tunnit Kellokoski

Yläkoulun Patruuna sali on kiinni 30.9. asti. Katso korvaavat tilat elo-syyskuussa nettisivuiltamme.

Tiistai		
18.00-19.00	★ Tehokiinteytys	Patruuna (yläkoulu), Tarja Höijer
19.00-20.00	★ Äijäjumppa	Patruuna (yläkoulu), Tarja Höijer
Torstai		
18.00-19.00	★ Kahvakuula	Patruuna (yläkoulu), Sari Sulavuori
Sunnuntai		
10.00-10.45	★ Aikuinen-lapsi 1-3 v	Woima (uusi) A-lohko, Suvi Kosonen

Ikiliike tunnit Hyrylä

60+ ikäisille, matalankynnyksen ryhmät

Maanantai		
17.00-18.00	★ Ladyt	Keuda, Marja-Leena Karhapää
Tiistai		
17.15-18.00	★ Vetreäksi vedessä *)	Uimahalli, Outi Nokelainen
Keskiviikko		
19.00-20.00	★ Lavis	Uimahalli tila 2-3, Tarja Sarkola
Torstai		
11.00-12.00	★ Kuntoteema	Uimahalli tila 3, Marja-Leena Karhapää

*) Ennakoilmoittautuminen + uimahallin sisäänkäymäksu.

Ikiliike maksulla voi osallistua kaikille Ikiliike tunneille.

Ilmoittautuminen Syysstartissa su 26.8., internetin tai toimiston kautta.

Lapset 4-8 v ja Perheliikunta Kellokoski

Ilmoittautuminen tunneille netissä 6.8. klo 18 alkaen

Sunnuntai		
10.00-10.45	Aikuinen-lapsi 1-3 v	Woima (uusi) A-lohko, Suvi Kosonen
11.00-11.45	Temppumppu 4-6 v	Woima (uusi) A-lohko, Suvi Kosonen ja apuohjaaja

Perheliikunta Hyrylä

Ilmoittautuminen tunneille netissä 6.8. klo 18 alkaen

Tiistai		
9.15-10.00	Aikuinen-vauva n. 3-12 kk	Uimahalli 3, Elina Raijas
10.00-10.45	Aikuinen-taapero n. 12-24 kk	Uimahalli 3, Elina Raijas
Keskiviikko		
17.00-17.45	Aikuinen-lapsi 1-3 v	Kirkonkylä, Virva Haikonen/Elina Raijas
17.45-18.30	Aikuinen-lapsi 3-6 v	Kirkonkylä, Virva Haikonen/Elina Raijas

Lapset 4-8 v Hyrylä

Ilmoittautuminen tunneille netissä 6.8. klo 18 alkaen

Maanantai		
17.00-17.50	Temppu-parkour 5-7 v	Kirkonkylä, Sami Raijas ja Elina Raijas
Tiistai		
17.00-17.45	Temppumppu 5-7 v	Riihikallio, Anniina Karhunen ja Elise Niinimäki
Keskiviikko		
17.15-18.00	Temppumppu 4-5 v	Paijala, Siiri ja Liisa Liukola
18.05-18.50	Temppumppu 6-7 v	Paijala, Siiri ja Liisa Liukola
Torstai		
17.30-18.15	Satutanssi 4-5 v	Rusutjärvi, Leena Österlund ja Hely Mattila
18.15-19.00	Jumppakoulu 4-6 v	Rusutjärvi, Leena Österlund ja Hely Mattila
Lauantai		
10.30-11.15	Satutanssi 4-5 v	Paijala, Leena Österlund ja Rebekka Honkanen
11.15-12.00	Lastentanssi 6-8 v	Paijala, Leena Österlund ja Rebekka Honkanen
11.00-11.45	Temppumppu 4-6 v	Hyökkälän ak F-ovi, Päivi Helenius ja apuohjaaja



Ole mukana ja seuraa mitä tapahtuu!
Liikuntaseura Syke Tuusula ry