

# KESKI-UUDENMAAN



# Yleisurheilu

1/2024



Järvenpää – Kerava – Tuusula

[www.kuy.fi](http://www.kuy.fi)



## Jaamme hyvää energiaa käytännön teoilla!

Tuemme vuosittain ensisijaisesti lasten ja nuorten harrastus- ja liikuntatoimintaa, jotta voimme edistää alueemme hyvinvointia ja elinvoimaisuutta.

# KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

**Julkaisija:**

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

**Vastaava päätoimittaja:**

Seppo Norpila

Yhteyshenkilö:

Juho-Viljami Kosunen

045 893 6705

toimisto@kuy.fi

**Taitto:** Petri Kuhno

**Ilmoitusmarkkinointi:**

Media X-Pertti Oy,

Email: media.xpertti@saunalahti.fi

**Laskutus ja ilmoitusmarkkinoinnin valvonta:**

UL Urheilun Laskutuspalvelu,

Puh. 050 501 4915

**Painopaikka:** Savion Kirjapaino



Keski-Uudenmaan  
Yleisurheilu

## KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY

**YHTEYSTIEDOT:**

Sähköposti toimisto@kuy.fi

Nettisivut www.kuy.fi

Tilinumero FI2550921220107441

Y-tunnus 1605559-1

Jäsenmaksu 40 euroa

**Toimiston osoite:**

Uudenmaantie 7,

04410 Järvenpää

**Toimistolla työskentelevät:**

Toiminnanjohtaja toimisto@kuy.fi 045 893 6705

Valmennuspäällikkö valmennus@kuy.fi 050 408 1959



**TÄLLÄ KUPONGILLA  
YHDESTÄ  
NORMAALI-  
HINTAISESTA  
TUOTTEESTA** ✂️  
(ei ale-tuotteet)

**-20%**

**Euro Moda**  
Sibeliuksenkatu 18, Järvenpää  
p. 040 912 5766 | euromoda.fi  
ark. 9.30-18, la 10-15

## K Market

AHJONTORI

Ratatie 24, Kerava  
p. 09-274 5650,  
Ark 7-22, la 8-22, su 10-22

[www.k-market.fi](http://www.k-market.fi)

**LV//PAKKI**

**HAUTAUSPALVELU**  
*Ari Lumme*  
Seunalantie 25, 04200 Kerava  
Puh. 294 8725, 040 555 5100, fax 294 7548

**life**

Avoinna ma-pe 10-19, la 10-17  
Rantakatu 5, Järvenpää,  
Prismakeskus  
puh. 09-292 2251

Kauneus-, terveys- ja luontaistuotteet hyvinvointiisi

**KSB**

KSB Finland Oy, [www.ksb.fi](http://www.ksb.fi)  
Savirunninkatu 4, 04260 KERAVA

**AUTOSALPA**

KOUVOLA KOTKA PORVOO KERAVA  
LAHTI HÄMEENLINNA HYVINKÄÄ

**TEKNOHAUS**

Suomen Teknohaus Oy  
Tuusula

[www.teknohaus.fi](http://www.teknohaus.fi)

**ASUNTOYMPYRÄ**  
LKV

Järnefeltinkatu 7, 04400 JÄRVENPÄÄ  
[www.asuntoympyra.com](http://www.asuntoympyra.com)

**HIUSTALO**

Citymarket Kerava  
Nikonkatu 1, 04200 Kerava  
Arkisin: 9-20, lauantaisin: 8-16  
VARAA AIKASI  
[www.hiustalo.fi](http://www.hiustalo.fi) tai p. 09 274 2700

**K Supermarket**  
**PELTOLA**

Vehnätie 2, Järvenpää

Avoinna ma-pe 7-21, la 8-21, su 10-21

**SE-HALLIT OY**

- TOIMITILAT VUOKRAA JA RAKENTAA -

[www.se-hallit.fi](http://www.se-hallit.fi)

0400 814 364 / Sasu Enjala

**"USKO,  
TOIVO, RAKASTA  
KERAVAN  
TAIVAAN  
ALLA"**  
KERAVAN  
SEURAKUNTA

**Paikallinen ja palveleva  
isännöintiyritys**

Ota yhteyttä,  
kartoitetaan yhdessä  
taloyhtiösi tarpeet.

p. 045 265 0558

[www.jpvi.fi](http://www.jpvi.fi)



**Tuusulan Hammaslääkäriasema Oy**

HYRYLÄNTIE 9, 04300 TUUSULA  
KAIKKI HAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT  
PELKOPOTILAIDEN HELLÄVARAINEN HOITO,  
PROTETIIKKA, ESTEETTINEN HAMMASHOITO.

**MERVI SAJALAHTI**

Hammaslääkäri

**AJANVARAUS 09- 273 2770**

KELAN SUORAKORVAUS

[www.tuusulanhammaslaakariasema.fi](http://www.tuusulanhammaslaakariasema.fi)

**STEN**  
teräksellä tulokseen



Perhekoti Amicus  
haluaa olla  
mukana tukemassa  
nuorten liikuntaa!

**Perhekoti AMICUS**

[www.perhekotiamicus.fi](http://www.perhekotiamicus.fi)

**TUUSMOTOR**

Hiekkamäentie 11  
04300 Tuusula  
[info@tuusmotor.fi](mailto:info@tuusmotor.fi)

[Find us on Facebook](#) p. 09-83667810

MP:t - Mopot - Mönkijät

kaikki trukkimerkit  
**trukkihuoltomarjetaoy**  
täyden palvelun trukkitalo

**Savion Kirjapaino Oy**

[www.savionkirjapaino.fi](http://www.savionkirjapaino.fi)

Herkkuja jo v. 1951

**Uudenmaan  
Herkku**

Leipomonmyymälä  
ark. 6.30-17, la 8-13.30  
Kytömaantie 4, Kerava  
puh. 09 - 274 6610

**ROCKME**

Tervetuloa viihtymään!  
Karaoke-Bar, Hanasta Karhua

Palvelemme:  
ma-ti 9-22, ke-to 9-24, pe-la 9-04, su 9-22  
Karaoke ke-la kello 20 alkaen!  
Tervetuloa tutustumaan!

**RockMe Kerava**  
Kauppakaari 4, 04200 Kerava  
Puh. 09 2710117  
[www.rockme.fi](http://www.rockme.fi)

**Karaokekeravintola**



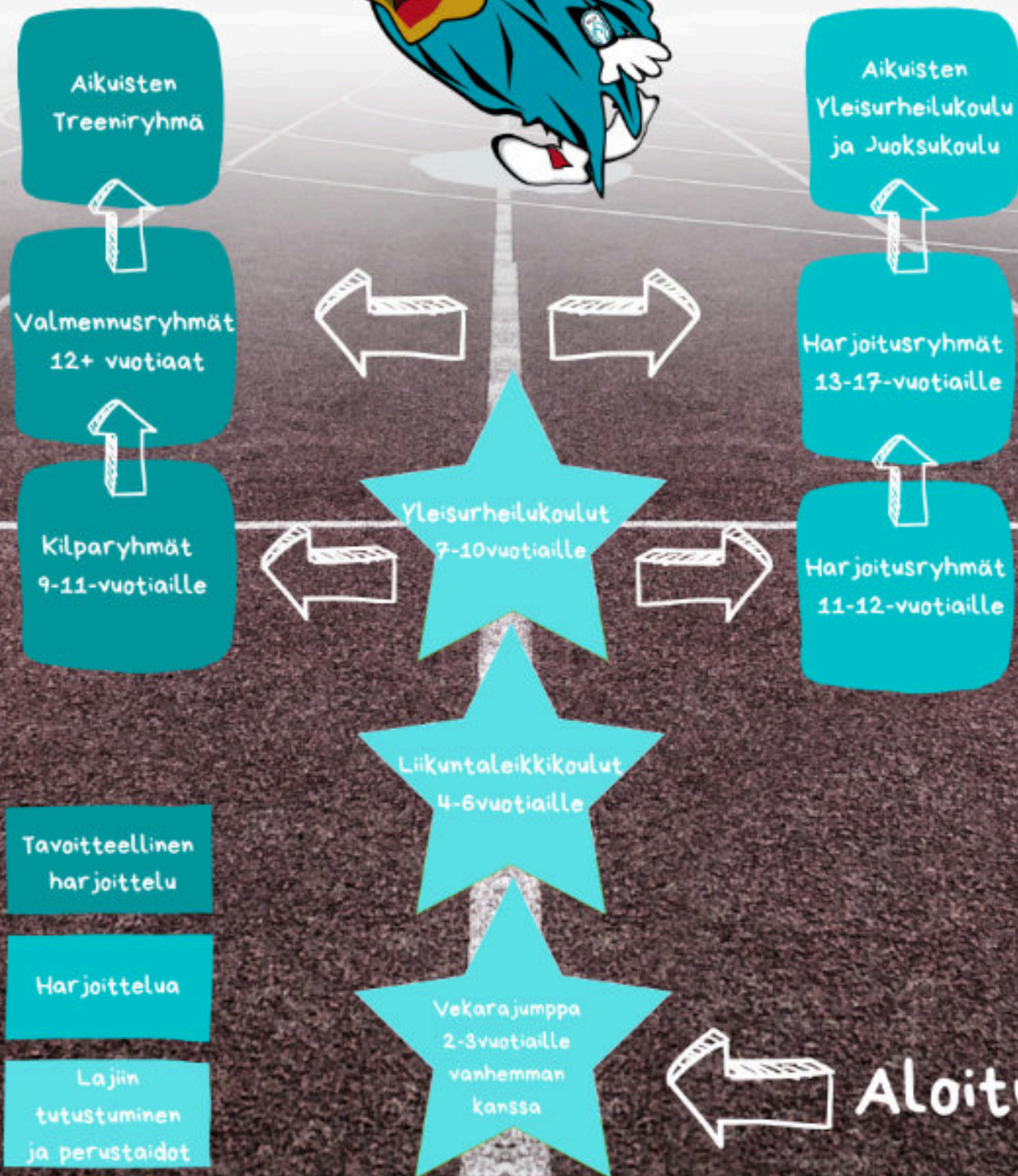
Karaoke

Hanasta  
Karhu

**PUBMYLLY**  
karaoke klo 17 alkaen.

Sibeliuksenkatu 16, Järvenpää  
Avoinna joka päivä: 10-04  
+358 50347 7785

# Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Urheilijan polku





# Tervetuloa yleisurheilemaan!

**J**uoksemista, heittämistä ja hyppäämistä eli monipuolista perusliikuntaa, siitä on yleisurheilussa kysymys.

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu haluaa tarjota harrastajilleen motivoivan, innostavan ja monipuolisen harjoituskokemuksen. Yleisurheiluharjoittelun kautta lapsi, nuori tai aikuinen saa hyvät perusvalmiudet juosta, hypätä ja heittää. Erityisesti lapsille näistä perusliikuntataidoista on hyötyä, oli tulevaisuuden lajivalinta mikä tahansa.

Yleisurheiluharjoittelu kehittää tasaisesti eri ominaisuuksia. Harjoittelussa huomioidaan nopeuden, voiman, kestävyys, liikkuvuuden ja taitojen tasainen kehittyminen. Lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisen lisäksi korostetaan liikunnallisen elämäntavan merkitystä sekä yhteisöllisyyttä. Tavoitteenamme on, että harjoituksista saatu liikuntainnustus kantaa läpi elämän. Tiesitkö muuten, että nuorten yleisurheilu-harjoituksissa voi oppia myös kuntosaliharjoittelun perusteita.

Vaikka yleisurheilu on yksilölaji, panostetaan KUY:n toiminnassa yhteisöllisyyteen. Oma treeniryhmä tarjoaa parhaimmillaan elinikäisiä ystävyyssuhteita. Treeniryhmä kanssa voi turvallisina mielin lähteä kisareissuille ja tapahtumiin. Usein yhteiset bussimatkat ja hotelli- tai koulumajoituksessa vietetyt yöt ovat niitä parhaita urheiluseuratoiminnan muistoja.

Nuorelle urheilijalle on tärkeää hankkia monipuolisesti eri liikuntakokemuksia. Kannustamme lapsia ja nuoria kokeilemaan rohkeasti eri lajeja yleisurheilun lisäksi. KUY:n toimintaan on mahdollista osallistua halutessaan kevyemmin, niin että aikaa jää myös muiden lajien harrastamiselle. Innokkaille yleisurheilun harrastajille tarjotaan toki mahdollisuus kerryttää kaikki viikon harjoitustunnit yleisurheilusta.

Tiesitkö, että yleisurheiluun voi tulla mukaan myös aikuisiällä? Yleisurheilu tarjoaa kaiken ikäisille liikkujille hienon tilaisuuden pysyä kunnossa, nauttia liikunnasta ja tavata muita yleisurheilusta innostuneita liikkujia. Toivotamme kaikenikäiset liikkujat tervetulleiksi Keski-Uudenmaan Yleisurheilun ryhmiin!

Nähdään urheilukentillä!

**JUHO-VILJAMI KOSUNEN**

Toiminnanjohtaja

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

**Keski-Uudenmaan Yleisurheilu tekee fysioterapia ja hierontayhteistyötä Peak Fysion kanssa. Kysyimme heiltä 5 vinkkiä harjoitteluun.**

**Peak Fysion vinkit yleisurheilijalle:**

1. Pidä kivaa harjoituksissa sekä kilpailuissa
2. Panosta laatuun harjoittelussa
3. Pidä silmällä kuormituksen muutosta
4. Monipuolinen alkuverryttely aina ennen harjoitusta
5. Kerro kiputuntemukset valmentajille harjoitusten aikana

+ Käännä ammattilaisen puoleen pienellä kynnyksellä rasitusoireiden ilmestyessä





# LIIKUNTALEIKKIKOULUT 2 - 6 - VUOTIAILLE

**OIVALTAMISEN ILOA JA  
ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ!**

Hyrylä - tiistai

Kellokoski - tiistai

Kerava - keskiviikko

Järvenpää - torstai

Jokela - torstai

HARJOITUKSET KERRAN VIIKOSSA 13.5 - 15.9.2024

ILMOITTAUMINEN KUY.FI TAI KUY.MYCLUB.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI



Järvenpään  
Rakennustaito Oy  
TUUSULA

LUNDBERG  
PYÖRÄLIKE

Santaniitynkatu 2, 04250 KERAVA • www.lundberg.fi  
09 294 8456 • lundberg@lundberg.fi

Pohjois-Espoon  
Tili- ja Lakipalvelu  
puh. 09-27699600

**K** Supermarket  
**HYRRÄ**

Autoasemankatu 1, Hyrylä  
puh. 09-279 8210  
ma-pe 7-22, la 8-21, su 10-21

Parkkitasolla, alakerrassa on  
140 AUTOPAIKKAA

Talletus Otto

postti

f

VEIKKAUS

Dentinal  
HAMMASASEMA

Me olemme Sinua varten:  
• EHL, HLT Tuula Bäckman • EHL Robin Linde 'n  
• HLL Olli Murros (erikoistuu suu- ja leukakirurgiaan)  
• HLL Rami Kuusikoski • SHG Ulla Salo • SHG Maria Vieri

Kauppakaari 4, 2. krs, 04200 Kerava  
Ajanvaraus: (09) 242 5911 ja  
verkossa [www.dentinal.fi](http://www.dentinal.fi)

Liukuovet, liukuovikaapitot,  
markiisit ja lasitusyöt Tuusulasta

T  
TIRAFAX

Työkkyrintie 19  
05400 Jokela  
Puh. 0400 426 326  
raimo@tirafax.fi  
[www.tirafax.fi](http://www.tirafax.fi)

SORALIIKE  
WINQVIST ERIK KY

Toimitamme:  
• murskettua • sepeliä • kivituhkaa • hiekkaa

Noutomyynti Isonkiventie Hyrylä Tuusula  
Myös 500 kg:n ja 1000 kg:n säikeissä  
Puh. 040 727 1725 tai 0400 456 918

KERAVAN LÖYTÖ

Ostetaan ja myydään  
retrosta nykyaikaan

Santaniitynkatu 7C, Kerava (Lidlin kupeessa)  
040 728 8209  
avoinna ma-ke, pe 10-18, la 10-14, to ja su suljettu

**Ostetaan Metallirohua**  
Rauta, kupari, alumiini, ym.  
Romuautojen virallinen vastaanottopiste

**ROMULIIKE SUOTULA OY**  
Johellantie 601, 05470 Hyvinkää  
P. (019) 452763, 0400-480794  
romuliike@suotula.fi

[www.suotula.fi](http://www.suotula.fi)

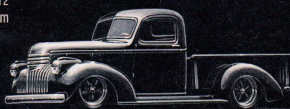
Rengasverkko tukee  
Nuorisourheilua!

**Rengasverkko**

050 5285 349, 09-294 5046  
[www.rengasverkko.net](http://www.rengasverkko.net)  
myynti@rengasverkko.net

ATR KERAVA AUTOPELTIKORJAAMO

Antti Turunen  
Tel. +358 50 366 9612  
atrkerava@gmail.com



AUTOPELTI- JA KOLARIKORJAUS - AUTOMAALAU  
Rajatie 40, 04260 Kerava  
MYÖSVAKUUTUSYHTIÖIDEN TYÖT

**F BOX**  
PALVELUVARASTOT

SETPAL OY

Ruohosuontie 25, 05200 Rajamäki  
puh. 0400 475620, fax 2903151  
setpal oy@kolumbus.fi  
- Suoritamme  
louhintatyöt, maansiirtotyöt,  
konetyöt

SÄHKÖPALVELU  
**KOSKELA OY**

- LUOTETTAVAA SÄHKÖPALVELUJA JO YLI 30 VUOTTA •
- Sähköasennukset
  - Sähkötarvikemyynti
  - Huollot ja korjaukset
  - Saneeraukset
  - Uudisrakennukset
  - Ilmalämpöpumput
  - Sähköalan erikoistyöt
  - Urakointi

Koulutie 5, 04500 Kellokoski • Puh. (09) 282 653, Fax. (09) 292 1170  
etunimi.sukunimi@sahkopalvelukoskela.fi

[www.sahkopalvelukoskela.fi](http://www.sahkopalvelukoskela.fi)

Maanrakennustyö  
Hyttinen Oy  
Kerava

IRTAUDU  
HETKEKSI

STUDIO123

Helsingintie 12, Järvenpää | [www.studio123.com](http://www.studio123.com)

Monitoimi-  
rengas Oy

Ilveskuja 4, 01900 Nurmijärvi  
puh. 09-2966970, fax 2966968  
Kimmo Haili 050 4404195  
Av. ma-pe 9.30-17.30, la tarvittaessa  
- Rengasmyynti ja -asennus  
- Autojen käsinpesut

**K Market**  
KERAVANASEMA

Paasikivenkatu 13,  
Kerava, p. 050-413 8756

[www.k-market.fi](http://www.k-market.fi)

KOLARIKORJAAMO  
AUTOMAALAAMO JOMARI OY

Vahinkotarkastukset teemme paikan päällä  
Vakuutusyhtiön hyväksymä  
sijaisautot veloituksetta korjauksen ajaksi  
• katsastusremontit, tuulilasi vaihtotyöt  
• autopeltityöt • autorobotit • takuutyö  
• kaikki merkit • myös matkailuautot

Ari Leponiemi Puh. 0400 504 078  
Jukka Nokkonen Puh. 040 523 8557  
Jäspilänkatu 16, 04250 Kerava

**JETLEX OY**  
Pulverimaalausta

(09) 292 1628  
jetflex@co.inet.fi 0400 971 507  
Rajalinnantie 10, 04500 KELLOKOSKI

**TIETOSÄHKÖ OY**  
vuodesta 1985

Kaapeli-  
asiantuntemusta  
vuodesta 1985  
[www.tietosahko.fi](http://www.tietosahko.fi)





# YLEISURHEILUKOULUT 7 - 11 -VUOTIAILLE

**MONIPUOLISTA TREENIÄ ILOISELLA  
MIELELLÄ!**

Kerava - maanantai ja keskiviikko

Järvenpää - maanantai ja keskiviikko

Hyrylä - tiistai ja torstai

Kellokoski - tiistai ja torstai

Jokela - maanantai ja torstai

HARJOITUKSET 13.5 - 15.9.2024

ILMOITTAUMINEN KUY.FI TAI KUY.MYCLUB.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI



**Hinauspalvelua 24h/vrk**

**www.ERIHINAUS.fi**



• käynnistyspalvelut  
**040 565 9297**  
erihinaus1@gmail.com

• kaikki alan työt • vakuutusyhtiölaskutus • we speak english

# KMarket

**LAHELA**

Lahelantie 280

Aukioloajat

MA-PE 6.30-22

LA 8-22, SU 10-22

**SAHANKULMA**

Moukarinkuja 2

Aukioloajat

MA-PE 7-21

LA 9-21, SU 10-18

## VISION

parturikampaamo

### OPIKELIJA

saat alennusta

# -10%

kun näytät  
opiskelijakorttia

Kauppakaari 13 Kerava  
Puh. 09 2947191



**Täyden palvelun  
kello- ja kultaliike  
Keravalla jo  
80 vuotta!**

Kauppakaari 8,  
puh. 0400-184944  
www.kellosoikkeli.fi



• ASIAANTUNTEVA • PALVELEVA • MONIPUOLINEN •

**Alikeravantie 30, Kerava**  
www.jatapet.fi

p. 09 271 1122 info@jatapet.fi

**KULJETUS OY MARKKU SIRÉN**

HOITAA TALKOO / VAIHTOLAVAT  
JA NOSTOPALVELUT  
KOKEMUKSELLA

PUH 0400-450464 PUH 040-7077308

TAULAMATINTIE 6 B 04200 KERAVA  
mikko.siren@kuljetusliikesiren.fi

**Meiltä löydät puutarhaasi  
kaiken tarvitsemasi!**



- ✿ Kesäkukat
- ✿ Ruukkukukat
- ✿ Ampelikasvit
- ✿ Taimistotuotteet
- ✿ Pensaat ja perennat
- ✿ Mauste- ja hyötykasvit
- ✿ Ruukut, mullat, lannoitteet
- ✿ ja muut tarvikkeet

Tervetuloa koko perhe!

PUUTARHA TRÄDGÅRD

**Söderblom**

Laaksosuontie 45 SIPOO 04130 SIBBO Dalkärrsvägen 45  
☎ Anne 050 357 3726 ☎ Olle 050 621 49  
www.soderblompuutarha.com

## Huili.

Ravintola Huili  
Rantakatu 6  
Rantapuisto  
04400 JÄRVENPÄÄ  
Puh. (09) 273 2155

Lounas  
À la carte  
Juhlapalvelut  
Kokouspalvelut  
Sauna  
Kesäterassi

www.huilimaan.fi  
myynti@huilimaan.fi



Tervetuloa Huilimaan!

## OSTAA - MYY- VAIHTAA

**SPORT DIVARI  
TUUSULA**

Avoinna:  
Ark. 10-18, la 10-14  
P. 857 45 93  
Moukarinkuja 6  
(Sahankulma)

FACEBOOK Tuusula Sportdivari



**Merkillisen  
hyvät osat!**

**Keravan Auto**

Santaniitynkatu 3, Kerava  
P. 010 292 1180  
myynti@keravanauto.fi

Avoinna:  
la. 10.00-14.00  
ark. 8.30-17.00

**KERAVAN MUSIIKKIOPISTO**

# Muskarit

PÄIVÄKODEISSA

**Ilmoittautuminen**  
ja lisätiedot  
**kemu.eepos.fi**  
keravanmusiikkiopisto.fi

**Ryhmät**  
**3-6-vuotiaille**

Facebook Instagram YouTube



## Haastattelussa Nuutti Leppänen & Jesse Kaipainen

**N**uutti Leppänen on 15-vuotias aitajuoksija Tuusulasta. Päälajeina Nuutilla on tällä hetkellä 110m aidat ja 400m aidat. SM-kisoista on tullut jo rutkasti menestystä, pika-aidoissa Nuutti saavutti 14- ja 15- vuotisten sarjoissa hopeaa, sekä tänä vuonna SM-halleissa 17- sarjassa kultaa. 300m aidoissa Nuutti oli hopealla 14- sarjassa ja sen jälkeen ollut vain kultaa tarjolla SM-kisoista. Nuutti on saavuttanut myös kolme SM-viestimitalia, ollut 14-vuotiaana SM 5-ottelussa neljäs, sekä ollut korkeushypyssä myös ikäluokkansa Suomen kärkeä. Otteleminen ja korkeus ovat jääneet viime aikoina hieman taka-alalle, kun panoksia on laitettu enemmän aitamatkoihin.

Nuutti harjoittelee Joni Rouhaisen vetämässä valmennusryhmässä 5-6 kertaa viikossa ja hänet on valittu jo kahtena kautena mukaan Nuorten alueelliseen maajoukkueleiritykseen.

Valmennusryhmäläisten kysymykset Nuutille:

### Lempiruoka ennen kisaa?

Spagetti ja jauhelijakastike

### Mitä teet vapaa-ajalla kun et treenaat?

Vapaa-ajalla teen kouluhommia, selaan puhelinta ja olen kavereiden kanssa

### Minkä ikäisenä aloitit yleisurheilun ja missä ryhmässä?

Aloitin Yleisurheilun noin 7- vuotiaana liikuntaleikkikoulussa

### Mikä motivoi sinua treenaamaan ja kuinka korkea on tämänhetkinen motivaatiosi asteikolla yleisurheiluun 1-10?

Minua motivoi treenaamaan halu kehittyä ja motivaatio on täys 10

### Pahin kisamoka?

Pahin kisamoka on varmaan se, kun kaaduin ensimmäiseen aitaan lähettäjän epäonnistuneesta lähetyksestä johtuen

### Mieleenpainuvuin kisa?

Mieleenpainuvuin kisa on, kun voitin ensimmäisen Suomenmestaruuden 300m aitajuoksusta

### Mitkä ovat tavoitteesi yleisurheilussa tälle kesälle ja tulevaisuuteen?

Ensi kesän tavoite päästä U18 EM-kisoihin ja nuorten Ruotsi otteluun. Tulevaisuuden tavoitteena kisata joskus Olympialaisissa

### Kuka on esikuvasi ja miksi?

Esikuvani on varmaan Karsten Warholm, koska hän on sen tason urheilija, johon haluan päästä ja hän on 400m aitajuoksun maailmanennätysmies

Jesse Kaipainen on 15-vuotias heittäjä Keravalta. Jessen päälajit ovat kuulantyyntö ja kiekonheitto, sekä moukari on myös vahvasti mukana lajirepertuaarissa.

Kuulassa Jesse on ollut oman ikäluokkansa tilastokärki jo 9-vuotiaasta lähtien ja toistaiseksi kaikki SM-kisat ovat myös päättyneet oman ikäluokkansa ykköstilaan. Kiekonheitosta Jesse on saavuttanut SM-hopeaa 14- sarjasta ja SM-pronssia 15-sarjasta. Jessen monipuolisuutta kuvaa hyvin kolme SM-viestimitalia, jotka ovat tulleet 4x80m aitajuoksuviesteistä ja 4x100m viestistä.

Jesse harjoittelee Joni Rouhaisen vetämässä valmennusryhmässä 5-6 kertaa viikossa ja hän on tällä kaudella kuulunut Nuorten alueelliseen maajoukkueleiritykseen.

Valmennusryhmäläisten kysymykset Jesselle:

### Lempiruoka ennen kisaa?

Usein joku salaatti kisapaikalla

### Mitä teet vapaa-ajalla kun et treenaat?

Olen kavereiden kanssa

### Minkä ikäisenä aloitit yleisurheilun ja missä ryhmässä?

Noin 5-vuotiaana liikuntaleikkikoulussa

### Mikä motivoi sinua treenaamaan ja kuinka korkea on tämänhetkinen motivaatiosi asteikolla yleisurheiluun 1-10?

Se että haluan pärjätä, 9

### Pahin kisamoka?

4x100m viesti kun olin varajuoksijana ja sain tiedon että juoksen juuri ennen kisaa, joten menin ihan kylmiltään juoksemaan ja mokasin vaihdon

### Mieleenpainuvuin kisa?

SM-viestit 2023

### Mitkä ovat tavoitteesi yleisurheilussa tälle kesälle ja tulevaisuuteen?

Tänä kesänä haluan päästä kisaamaan Suomi-Ruotsi maaotteluun ja tulevaisuudessa haluan edustaa Suomea arvokisoissa

### Kuka on esikuvasi ja miksi?

Tero Pitkämäki, koska keihäänheitto oli lempilajini, kun aloitin ja Tero Pitkämäki oli silloin Suomen paras keihäänheittäjä

## ERIKOISHAMMASTEKNIKKO

Liisa Kosola-Lehmustola

Kauppakaari 11 H 5, Kerava. P. 040 744 8602

TUUSULA

Liikkumisen taidetta.



Järvenpäässä

# Kahvila Kissantassu



Tervetuloa nauttimaan itse leivottuja herkkuja!  
Pajalantie 23 F, 04410 Järvenpää • 010 319 2090  
[www.kahvilakissantassu.fi](http://www.kahvilakissantassu.fi)

### Ostetaan: Rautaromu, sekapelti ja autot

Noudetaan nopeasti nosturiautolla  
- käteismaksu

puh. 045 678 7936

[www.romukuljetus.fi](http://www.romukuljetus.fi) (suomalainen toimija)

# HOTELLI KERAVA

Alennuskoodilla  
KERAVA10  
10 € alennus  
normaalihinnoista

Puuvalonaukio 1, 04200 Kerava • [hotellikerava.fi](http://hotellikerava.fi)  
info@hotellikerava.fi • Puh. +358 44772 5204



## KESKI-UUDENMAAN ILMASTOINTIOY



Järvenpään Sonaatti  
**Apteekki**

Järvenpään Prismakeskuksessa, Rantakatu 5, 04400 Järvenpää  
p. 029 3400 180 | [jarvenpaansonaattiapteekki.fi](http://jarvenpaansonaattiapteekki.fi)

**Aukioloajat: Ma-pe 8-22 | La 9-19 | Su 10-19**



## Isännöinti- partnerit

[www.partnerit.fi](http://www.partnerit.fi)

# K Supermarket

KARUSELLI

Kauppakaari 10, 04200 KERAVA  
Palvelemme MA-PE 8-21, LA 9-21 ja SU 10-20.

# Mi Da's

Ihohoitokeskus

Ihohoidon erikoisosaamista  
yli 30 vuoden kokemuksella!

Hoidot miehille ja naisille kaikkiin  
ihon tarpeisiin.

Paasikivenkatu 14, Kerava, p. 010 3200 410

Käy tutustumassa hoitovalikoimaamme [www.midas.fi](http://www.midas.fi)

## L'mamma Meze

Ravintola Kauppakeskus Karusellissa Keravalla  
[www.lamammameze.fi](http://www.lamammameze.fi) • p. 044 722 2999

Pieni  
suuri  
kauppa

# Muovi & Lelu

ark 9-19  
la 10-15

# FYSIOSTUDIO

-Liikettä ammattitaidolla-

• OMT fysioterapia • Urheiluvammojen kuntoutus • Hieronta

Koivikontie 10 KERAVA | 09 - 294 0218 | [www.fysiostudio.fi](http://www.fysiostudio.fi)

Nettihuutokaupat löydät osoitteesta:

[www.realisointia.eu](http://www.realisointia.eu)

O.P. Realisointipalvelu Oy  
Tied. 010 292 1880 / Ollanketo

## Neste K Alikeravantie

Alikeravantie 25, 04250 Kerava  
Puh. 09-294 2736



Puhtain auto

Paremmen pysähdyksen taktiikka.



## TUULILASIT EDULLISESTI

Tervetuloa vanhat & uudet asiakkaat!

**Kati Toivonen 010 5671 710**  
isonkivenkuja 2 A, 04300 TUUSULA

## Hyrylän Autolasipalvelu



# HARJOITUSRYHMÄT 11 - 17 -VUOTIAILLE



**MONIPUOLISTA YLEISURHEILUA JA  
FYSIKKATREENIÄ!**

Järvenpää maanantai ja torstai  
Hyrylä tiistai ja torstai  
Kerava maanantai ja keskiviikko

HARJOITUKSET 13.5 - 15.9.2024

ILMOITTAUMINEN [KUY.FI](http://KUY.FI) TAI [KUY.MYCLUB.FI](http://KUY.MYCLUB.FI)

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI [NUORISO@KUY.FI](mailto:NUORISO@KUY.FI)

*LämpöPalvelu* **oilon**

# AALTO

**PETRI AALTO 040 965 2000**

» Öljypolttimet » Säättöautomatiikat » Paisunta-astiat  
 » Kiertovesipumput » Patteriventtiilit  
 » Kattilan vaihdot » Lämminvesivaraajat

**24h  
LVI**

www.oljypoltinhuolto.fi Järvenpää  
 aalto.petri@elisanet.fi

*Recycling*

# EURAJOKI GROUP

JÄRVENPÄÄ

**Ostamme metalliromua!**  
 Ostamme kaikkea metalliromua, sekä lyijyakuja.  
 Myös pienet erät.  
 Soita ja kysy päivän hinta!

Wärtsiläkatu 92, 04400 JÄRVENPÄÄ  
 puh. 010 820 6500  
 jarvenpaa@eurajokigroup.com  
 Aukioloajat ma-pe 7.30-16.00  
 Materiaalin vastaanotto  
 ma-pe 7.30-16.00

Lyhtytie 17, 00750 HELSINKI  
 puh. 010 820 6503  
 helsinki@eurajokigroup.com  
 Aukioloajat ma-pe 8.00-17.00  
 Materiaalin vastaanotto  
 ma-pe 8.00-16.45

WWW.EURAJOKIGROUP.COM

**Fenno** OPTIIKKA

## Keravan Silmäkulma

Kauppakaari 1, Kerava

# SPORTUNA

sportuna.fi

**carhartt** WORK IN PROGRESS

**BEAMHILL**  
 Mennilantie 40, Järvenpää  
 www.beamhill.fi ☎ 09 291 0502

**Suomikauppa.fi**  
 ulkosuomalaisen paratiisi!

**TEBOIL Kerava**

huoltaa autoja ja ihmisiä

Kahvio • Ravintola • Pikapesu • Itsepalvelupesurit • Autonvuokraus  
 Autoasi Huoltopiste • Toyota Merkkihuolto

**KESKI-UUDENMAAN LVI-VALVONTA**  
 040 - 568 5253 WWW.LVIVALVONTA.FI

**HYMY KUNTOON + MUKAVA PALVELU**

Hammaslääkäri Arttu Leppäluoto ja  
 Suuhygienisti Heini Holopainen-Repo

**plusterveys**  
 hmlleppaluoto.fi

Puh. 09 294 4847 | Kauppakaari 13, Kerava | hmlleppaluoto@plusterveys.fi

**VARAA AIKA NETISTÄ**

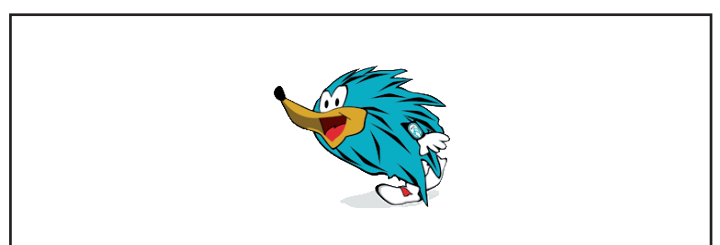
Rakennuspalvelua Uudellamaalla vuodesta 1972  
 erikoisalana teollisuus-, liike- ja julkinen rakentaminen

**rakennustoimisto nousiainen oy**  
 www.raktsto-nousiainen.fi myynti@raktsto-nousiainen.fi

Sementtitehtaankatu 2  
 04260 KERAVA  
 Puh. (09) 2747 260  
 Fax (09) 2747 2690

**K Supermarket**  
 PAJALA

VALITSE ★★★★★  
**Käsinpesu STAR AUTO PESU JA HUOLTO**  
 Kun autosi hyvinvointi on sinulle tärkeää  
 Aukioloajat: Ma-Pe 9.00-18.00, La 9.00-15.00  
 Sunnuntaisin sopimuksen mukaan  
 Puh. 0466005832 Osoite: Vanha yhdystie 15, 04430 Järvenpää





## KUY-HALLIKAUSI 2024

### SM-hallit:

Arttu Saari M60m aj 4.  
Vilma Mikkola NH

### SM-hallit, nuoret:

Nuutti Leppänen M17 60m aj 1., 300m aj 1.  
Jesse Kaipainen M17 kuula 1.  
Vilma Mikkola N22 seivät 10.  
Helmi Cardona N19 kolmiloikka 11.  
Alex Brofelt M19 400m 14., 200m 20.  
Pietari Raijas M17 60m 17.  
Ella Perälä N22 60m 29.

### Kiekonheiton talvimestaruuskilpailut:

Jesse Kaipainen M17 8.

### SAUL SM-hallit:

Simo Lyyra M30 1500m 1., 3000m 2.  
Minna Lankinen N50 kuula 1., painonheitto 2.  
Tarmo Jumisko M70 painonheitto 1., kuula 3  
Tiina Riutta N40 kuula 2., painonheitto 2.  
Anne-Mari Mäkinen N45 60m 3., 400m 3., 1500m 6.  
Virpi Rahikkala N50 60m 4., 200m 4.  
Minna Mörsky N55 kuula 4.  
Mika Pasanen M55 60m 4.  
Timo Palokangas M60 60m 5., 200m 5.  
Päivi Pietarinen N45 60m 6., 200m 8.  
Piia Jäntti N35 kuula 7.  
Seppo Norpila M60 kuula 11.  
4x200m 4. Timo Palokangas, Mika Pasanen,  
Miikka Kelo, Simo Lyyra

## Kiinnostaako tavoitteellinen harjoittelu?

KUY:n valmennusryhmiin valitaan tavoitteellisesti yleisurheilua harjoittelevia nuoria urheilijoita. Ohjattuja harjoituksia valmennusryhmillä on 4-7 kertaa viikossa.

### Lisätietoja:

Joni Rouhiainen  
Valmennupäällikkö  
050 408 1959  
valmennus@kuy.fi



K-SUPERMARKET OREGANOSTA LÖYDÄT KAIKKI K-SUPERMARKETTIIEN YHTEISET TARIJOUKSET.



**Monipuolinen,  
edullinen ja palveleva  
ruokakauppa!**

Muista myös edullinen käyttötavaraosastomme (1. krs).

**K Supermarket**  
OREGANO

Tavallista parempi Ruokakauppa  
Kolvikonite 12, Savio. Puh. 274 7560  
Palvelemme ark. 7-21, la 7-20, su 10-19

**RAILAKAS FARSSIKOMEDIA  
KRAPIN KESÄTEATTERISSA 6.6.-31.8.2024**



**KUT**

KÄSIKIRJOITUS JOHN FREEMAN  
& DAVE CHAPMAN  
SUOMENNOS ILKKA KORHONEN  
SOVITUS & OHJAUS  
JUKKA KEINONEN

LUE LISÄÄ KUT.FI

LIPUT NETISTÄ KAUPPA.KUT.FI

**TUUSULAN I APTEEKKI**

Asiantuntevaa apteekkipalvelua Tuusulassa

Pääapteekki, Autoasemankatu 1

Ma – Pe 8.30-21.00  
La 9.00-19.00  
Su 11.00-19.00

Riihikallion sivuapteekki, Haukantie 2

Ma – Pe 10.00-18.00

Tervetuloa!

**APTEEKKI**  
Auttaa lähelläsi.

**MÄKELÄN**



HYUNDAI



CITROËN



*Kotipizza Järvenpää*

Helsingintie 44, 04430 Järvenpää  
Avoinna joka päivä 10.30-22,  
kuljetustilaukset 21.30 mennessä  
kotipizza.fi

**KOTI  
PIZZA**

**KATTOSI  
KATTOREMONTTI**

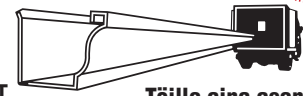
JO 35 VUODEN KOKEMUKSELLE!

KUN LAATU RATKAISEE!

- AURINKOPANEELIT
- Kaikki kattotyöt
- Vesikourut ja rännit
- Lumiesteet ja kattosillat
- Tikastuotteet
- Kaikki kattoprofiilit,  
myös KONESAUMAKATOT

VARAA NYT OMA  
KATTOREMONTTISI!

LONGIN  
HALF-CELL  
AURINKO-  
PANEELIT



Töille aina asennustakuu!

www.kattosi.fi  
Puh. 0400 453 959

**UUDENMAAN PELTITYÖ OY**  
TEHTAANMYYMÄLÄ Jäspilänkatu 2, Kerava

**AUTOKORJAAMO**

 **KERAVAN  
CAR SERVICE**

**ALIKERAVANTIE 41**

**KERAVA**

**KERAVANCARSERVICE.FI**

**0401371500**

**INTERSPORT**  
JÄRVENPÄÄ

Helsingintie 4-8, 04400 Järvenpää • P. 279 7200  
Palvelemme ma-pe 10-19, la 10-15, su 12-16





# KILPARYHMÄ 9 - 11 - VUOTIAILLE



**KILPARYHMIEN URHEILIJAT OSALLISTUVAT  
AKTIIVISESTI KILPAILUTOIMINTAAN JA  
HARJOITTELEVAT TAVOITTEELLISESTI**

Harjoituksia kolme kertaa viikossa. Katso harjoitusajat  
ja paikat [kuy.fi/kilparyhma](http://kuy.fi/kilparyhma)

HARJOITUKSET 13.5 - 15.9.2024

ILMOITTAUMINEN [KUY.FI](http://KUY.FI) TAI [KUY.MYCLUB.FI](http://KUY.MYCLUB.FI)

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI [VALMENNUS@KUY.FI](mailto:VALMENNUS@KUY.FI)



## Pöllöklubi on etujen aarreaitta

Liity Pöllöklubiin jo tänään!

Järvenpää, Prismakeskus

**SUOMALAINEN**  
KIRJAKAUPPA

## TOIMINTAA TUKEMASSA K CITYMARKET

KERAVA

**Nikonkatu 1, 04200 Kerava**

**Puh. 0105389300**

**SOL** Pesulapalvelut

## Täyden palvelun pesulat Järvenpäässä ja Keravalla

Meillä pesetät kaikki kodintekstiilit  
lakanoista mattoihin sekä  
juhla- ja arkivaatteet helposti ja nopeasti!

**SOL Pesula Järvenpää**

Prisma-keskus  
p. 040 779 7270

**SOL Pesula Kerava**

Paasikivenkatu 13  
p. 040 779 7278



**Lähiapteekki**  
JÄRVENPÄÄ

Mannilantie 44, Järvenpää, 09 279 8030

[www.jarvenpaanapteekki.fi](http://www.jarvenpaanapteekki.fi)

**Palvelemme:**

**Ma-pe 8-20 La 8-18 Su 10-18**

VIISASTA JA VAKAATA  
ISÄNNÖINTIÄ  
PAIKALLISTUNTEMUKSELLA



**Satu Mänkärä**

Yrittäjä, auktorisoitu isännöitsijä  
puh. 041 315 7667



[www.mioisannointi.fi](http://www.mioisannointi.fi)



ASFALTTIURAKOINTI KK OY

## ÄLÄ OHITA - ainakaan asfalttiasioissa

Olemme joukko kokeneita alan ammattilaisia ja meillä on  
erittäin kattava palveluvalikoima asfalttiurakoinnissa  
aina pienpaikkauksista suuriin urakoihin.  
Asiointi kanssamme on helppoa ja joustavaa.

ASFALTTIURAKOINTI KK OY / [WWW.ASFALTTIURAKOINTIKK.FI](http://WWW.ASFALTTIURAKOINTIKK.FI)  
PUH. 0400 491 950 / [KK@ASFALTTIURAKOINTIKK.FI](mailto:KK@ASFALTTIURAKOINTIKK.FI)



## FYSIOTUKI

APUVÄLINEET TERAPIAT HYVINVOINTI



• FYSIOTERAPIA • LYMFATERAPIA • URHEILUHIERONTA • JALKATERAPIA

Lääkinnällisten hoitosukkien ja -hihojen mittaukset ajanvarauksella

[www.fysiotuki.fi](http://www.fysiotuki.fi)

Mannilantie 51 Järvenpää, p. 040 576 2010. Avoinna arkisin 10-17

[www.startauto.fi](http://www.startauto.fi)

Katso tarjoukset  
sivuiltamme!

## motonet korjaamo

KERAVA

**Asiakasystävällinen  
autokorjaamo  
Keravalla!**

Ammattitaitoinen ja luotettava yleiskorjaamo  
kaikille henkilö-, paketti- ja matkailuautoille!  
25 vuoden kokemuksella.

**Kaikkien merkkien**

• määräaikaishuollot • jakopäät • korjaukset  
• ilmastoinnin huollot/korjaukset

**STARTAUTO OY**  
**motonet korjaamo**  
KERAVA

Alikeravantie 37, 04260 Kerava  
[korjaamo@startauto.fi](mailto:korjaamo@startauto.fi)

Varaa aika puh. 0400 211 286

Asiakaspalvelu ma-pe 7.30-16.30

**Huolto palvelee ma-pe 8-16**

Asennamme vain meidän kautta hankittuja varaosia,  
sekä Motonetistä ostettuja varaosia ostotositetta vastaan.



# AIKUISTEN TREENIRYHMÄ

**AIKUISTEN TREENIRYHMÄ ON TARKOITETTU  
KILPAILUINTOISILLE JA TAVOITTEELLISESTI  
HARJOITTELEVILLE AIKUISILLE!**



HARJOITUKSET 1 - 4 KERTAA VIIKOSSA  
ILMOITTAUMINEN [KUY.FI/AIKUISTEN-YLEISURHEILU](http://KUY.FI/AIKUISTEN-YLEISURHEILU)  
TIEDUSTELUT 040 823 9226 TAI [PAIVI.PIETARIN3N \(AT\) GMAIL.COM](mailto:PAIVI.PIETARIN3N@GMAIL.COM)

# Pitkä- aikaista tukea



Keravan  
Lääkintävoimistelu Oy  
(09) 242 9804

Sibeliuksenkatu 19, 04200 Kerava  
www.keravanlaakintavoimistelu.fi



## PALVELEMME JOKA PÄIVÄ 8-21

*Lämpimästi tervetuloa!*



JÄRVENPÄÄN AVAINAPTEEKKI  
K-Citymarketissa  
Helsingintie 41, 04410 Järvenpää  
p. 050 3791524

Seuraa meitä:  

**A**  
Avainapteekki  
JÄRVENPÄÄ

YHTEIS  
KORVAUKSIA  
YRITYS

## Lajittele oikein. Se on hyvä ympäristöteko.



Lue lisää lajittelusta ja meistä  
verkkosivuiltamme [www.kiertokapula.fi](http://www.kiertokapula.fi)

# KIERTOKAPULA

VASTUULLISIA YMPÄRISTÖTEKOJA



[www.kiertokapula.fi](http://www.kiertokapula.fi)

# LOUNAS 11.00-13.30 BUFFET ARKISIN MA-PE

Food & Co.



Tuuhimmaankatu 4  
JÄRVENPÄÄ-TALO

**13,50 €** *Eläkeläiset*  
12,00 €

Buffetlounaalla runsas salaattipöytä, tuoretta leipää, kaksi lämmintä ruokaa sekä kahvi ja makea. Meiltä myös kokouspalvelut.

Food & Co, Järvenpää-talo - Hallintokatu 4  
[jarvenpaatalo.fi/ravintolapalvelut](http://jarvenpaatalo.fi/ravintolapalvelut)

# Aurinkoista kesää ja hyviä tuloksia yleisurheilijoille!



[www.trainingclub.fi](http://www.trainingclub.fi)

**Training Club Tuusula**

Moukarinkuja 4, 04300 Tuusula  
info@trainingclub.fi • P. 044 223 3100

Vastaanotto avoinna MA-TO 16.00 - 20.00  
Avainkortti 24/7 • Ikäraja 13 vuotta



[www.vivaclub.fi](http://www.vivaclub.fi)

**Viva! Wellness Club  
Naisten liikuntakeskus**

Moukarinkuja 2, 04300 Tuusula  
info@vivaclub.fi • P. 046 878 2800  
Avainkortti 24/7 • Ikäraja 13 vuotta





# JUOKSUKOULU



**KUUDEN HARJOITUSKERRAN TEHOPAKETTI  
JUOKSEMISEEN. SOPII NIIN ALOITTELIJOILLE  
KUIN KOKENEEMMILLE JUOKSIJOILLE.**

JÄRVENPÄÄSSÄ MAANANTAISIN 13.5 - 17.6.2024

HYRYLÄSSÄ TIISTAISIN 6.8 - 10.9.2024

ILMOITTAUMINEN [KUY.FI](http://KUY.FI) TAI [KUY.MYCLUB.FI](http://KUY.MYCLUB.FI)

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI [TOIMISTO@KUY.FI](mailto:TOIMISTO@KUY.FI)

# PANCHO VILLA

## KERAVAN PARHAAT PALAUTTAVAT RUOAT & JUOMAT.



#aihanchoo



KAUPPAKESKUS KARUSELLI (KÄVELYKADULLA), KAUPPAKAARI 10  
PANCHOVILLA.FI/RAVINTOLAT/KERAVA-KARUSELLI

## RÄÄTÄLÖIDYT ISÄNNÖINTIPALVELUT

Keski-Uudellamaalla

Taloasema Keski-Uusimaa Oy  
reijo.hyvarinen@taloasema.fi

p. 040 1577661  
www.taloasema.fi

PYYDÄ  
TARJOUS

taloasema

Isännöinnin tulevaisuus



FYSIOS  
MEHILÄINEN

- FYSIOTERAPIA
- OMT FYSIOTERAPIA
- URHEILUFYSIOTERAPIA
- HIERONTA
- ALARAAJATUTKIMUS/POHJALLISET

## -10% KOODILLA KUY

TARJOUS VOIMASSA 31.12.2024

TOIMIPISTEEMME:

FYSIOS MEHILÄINEN KERAVA, ASEMANUKIO 5

FYSIOS MEHILÄINEN JÄRVENPÄÄ,  
SIBELIUKSENKATU 15



## Tutustu STEP-koulutukseen!

**TARJOAMME MONIPUOLISIA PALVELUJA KAMPUKSELLAMME  
JÄRVENPÄÄSSÄ, TUUSULANJÄRVEN RANNALLA.**

**STEP-ammattiopistossa** opiskelet ammatin ja täydennät osaamistasi.

**STEP-kansanopistosta** löydät kurseja itsesi kehittämiseen tai uuden oppimiseen. Monipuolisia ja kiinnostavia kurseja on Asahista tangoon ja paljon muuta.

Kaunis kampuksemme tarjoaa myös erilaisia tiloja sekä ravintola- ja majoituspalvelut juhlien, kokouksien ja leirien järjestämiseen.

Opetuskampaamostamme saat edullisesti kampaamo- ja parturipalveluja opiskelijatöinä.

*Lue lisää: [step.fi/jarvenpaa](http://step.fi/jarvenpaa)*

HELSINKI | JÄRVENPÄÄ  
KOKKOLA | LAPUA | PORI  
PIEKSAMÄKI | KUOPIO | RUOKOLAHTI  
UUSIKAARLEPPY



[rinta-jouppi.com](http://rinta-jouppi.com)

Rinta-Joupin Autoliike

## YLI 4 000 AJONEUVOA

joista kaikista voit tehdä kaupat Järvenpään toimipisteessä!

Tutustu valikoimaan osoitteessa

→ [RINTA-JOUPPI.COM](http://RINTA-JOUPPI.COM)

Koko kansan autokauppa

### DEP-HOITO

- UUTUUTENA DEP hoito
- Vaihtoehto hoito pistoksille
- DEP Hoidolla saadaan imeytettyä syväälle ihoon mesoterapia,- sekä täyteaineet ilman neuloja ja mustelmia
- Hinta alk 190€

### IHON LASER- JA INKONTINENSSI HOIDOT

- Tatuoinnin poisto alk 150€
- Carbon peeling laser alk 220€
- Pigmenttiläiskät alk 99€
- Bella inkontinenssihoito alk 120€

### HIFU-HOITO



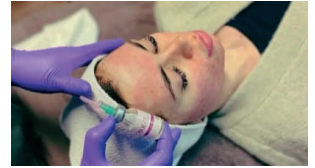
- Tehokas kasvojen kohotus ilman kirurgin veistä.
- Hoito sopii kasvoille, kaulalle ja dekolteelle, sekä kaksoisleukaan (Kuvassa)
- Kaksoisleuka 490€
- Koko kasvot sis. kaula 650€

### ESTEETTISET HOIDOT



- Täyteainehoidot alk 290€
- Lisäfilleri 180€

### KASVOHOIDOT



- PRX-t33 tehokas anti-age hoito 95€
- Neostrata ihonhoito 110€
- Timanttihionta 75€
- Hydrogen kuorinta ja puhdistus (laitehoito) 95€
- Retinol kuorinta alk 110€

**HOITOLA ONNETAR**

Alankotie 2, JÄRVENPÄÄ.



Hoidoista lisää  
[www.hoitolaonnentar.fi](http://www.hoitolaonnentar.fi)

050 3387782 Kaisa Hakanen



Sitoudumme asiakkaidemme  
menestyksen edistämiseen –  
joka päivä

**Valmet**   
FORWARD



**PADEL**

**PÄÄKAUPUNKISEUDUN  
MONIPUOLISIN LIIKUNTA-  
JA VALMENNUSKESKUS  
ON AVATTU KERAVAN  
KEINUKALLIOSSA.  
TERVETULO A TUTUSTUMAAN.**

**XO CENTER**

xocenter.fi

**TREENIN JÄLKEEN VOIT  
RENTOUTUA MODERNISSA  
SPASSA. RAVINTOLASSAMME  
NAUTIT TERVEELLISEN  
AAMIAISEN TAI MAUKKAAN  
LOUNAAN.**

**XO CENTER**

xocenter.fi



**KUNTOSALI**



**RYHMÄLIIKUNTA**

**TARJOAMME MYÖS  
LAADUKKAITA  
PERSONAL TRAINING  
-PALVELUJA.**

*Ammattitaitoiset valmentajamme  
ovat valmiita auttamaan sinua  
kohti tavoitettasi*

**XO CENTER**

xocenter.fi