

# SYKETTÄ - KEVÄT 2016 - RYHMÄLIKUNTAA!

11.1.-15.5. OPISTOTIE, STUDENTIA, KRV, SNELLMANIA / 11.1. - 8.5. MUUT TILAT

## MAANANTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
13:45	Jääkiekko	Niiralan jäähalli
15:00	MindFulness, opiskelijat	Snellmania
15:30	Zumba	Studentia
16:00	Jooga & Pilates	Snellmania
16:00	Kehonpainotreeni	Opistotie
16:30	Ilmajooga	Huippu
16:30	Futsal	Studentia
17:00	Karate	Snellmania
17:00	Pilates	Snellmania
17:00	Foam Roller	Opistotie
17:30	Koripallo	Studentia
17:30	Ylävartalojumppa	Studentia
18:00	Salibandy	Opistotie
18:00	Taekwon-Do	Snellmania
18:15	Alavartalojumppa	Studentia
19:00	Sisäpyöräily	Kunnonsali
19:00	Pumppi	Opistotie
20:00	Nykytanssi	KRV:n sali

## TIISTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
7:30	AamuCore	Studentia
15:15	Selkä-hartiahuolto	Studentia
15:30	Kehonpainotreeni	HUIPPU
16:00	Virtuaali sisäpyöräily	Studio
16:00	Kahvakuula	Opistotie
16:00	Yin & Yang jooga	Snellmania
16:15	Tankotanssi	ReadySetPole
16:30	Kuntopiiri	Alfido
17:00	Teho55	Opistotie
17:00	Zumba	Studentia
17:00	Naisten kuntosaliryhmä	Opistotie
18:00	Salibandy	Studentia
18:00	Foam Roller	Opistotie
19:00	Lentopallo	Opistotie
20:00	Futsal	Opistotie

## KESKIVIikko

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
8:00	Aamujooga	Studentia
8:00	Sulkapallo	Studentia
14:00	Jalkapallo	Kuopio-halli
16:00	Zumba, kevyt	Studentia
16:00	Dynaaminen jooga	Snellmania
16:00	Mindfulness (27.1. alk.)	
16:00	KickFit	Studentia
17:00	Circuit Training	Opistotie
17:00	Kahvakuula	Studentia
18:00	Salibandy, naiset	Studentia
18:00	Lyrical Jazz	Opistotie
18:00	Ryhti ja kehonhuolto	Opistotie
18:30	CrossTraining	Snellmania
18:30	Rivitanssi	Snellmania
18:50	Sisäpyöräily	Kunnonsali
19:00	Pilates	Opistotie
19:00	Core & roll	Opistotie
19:45	Vesijumppa	Niiralan uimahalli
20:00	Street Dance	KRV:n sali

## TORSTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
7:00	Sulkapallo	Studentia
7:30	AamuCore	Studentia
13:00	Lentopallo	Studentia
15:00	Lämpöjooga, alkeet	Studio
15:30	HUIPPU-circuit	HUIPPU
16:00	Selkä & core	Studentia
16:00	Lihaskunto	Studentia
16:30	Aikido	Snellmania
16:30	Karate	Snellmania
17:00	Kehonpainoharjoitus	Studentia
17:00	Salibandy	Opistotie
17:15	Lämpöjooga, jatko - 5€/krt	Studio
17:30	Tankotanssi	ReadySetPole
18:00	Venyttely & huolto	Studentia
18:00	Just Dance!	Opistotie
18:00	Akrobatia	Opistotie
19:00	Pumppi	Opistotie
20:00	Pilates	KRV:n sali

## PERJANTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
9:00	Sulkapallo	Studentia
13:00	Salibandy	Studentia
13:45	Jääkiekko	Lippumäen jäähalli
14:00	Futsal	Studentia
15:00	Reisi-Vatsa-Peppu	Studentia
15:30	Lämpöjooga, avoin taso	Studio
16:00	Sulkapallo	Studentia
17:00	Koripallo	Opistotie
18:00	Sulkapallo, ilman paria	Opistotie

## LAUANTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
10:40	Bodystep	Kunnonsali
11:50	Flow-jooga	Kunnonsali
12:00	Pumppi	Opistotie

## SUNNUNTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
09:00	Perhevuoro	Opistotie
16:00	Futsal	Opistotie
17:00	Rivitanssi	Snellmania
18:00	Zumba	Opistotie
19:00	Ilmajooga	HUIPPU
19:00	Salibandy	Opistotie
20:00	Ilmajooga, jatko - 5€/krt	HUIPPU

SYKETUNTI
TANSSILLINEN
LIHASKUNTO
TEHO LIHASKUNTO
KEHONHUOLTO
KEVYT KEHONHUOLTO
HENKILÖSTÖ
AVOIN LAJIVUORO



WWW.SYKETTÄ.fi