



SYKETTÄ - KEVÄT 2017 - LIIKUNTAKALENTERI

9.1. - 14.5. OPISTOTIE, STUDENTIA, SNELLMANIA, KRV /// 9.1. - 7.5. MUUT

MAANANTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
13:45	Jääkiekko	Niiralan jäähalli
15:00	Zumba	Studentia
15:45	HIIT45	Studentia
16:00	Toiminnallinen lihahuolto	Snellmania
16:15	Lämpö-Pilates	Element Studio
16:30	Futsal	Studentia
17:00	Pumppi	Opistotie
17:00	Vinyasa yoga	Snellmania
17:15	Vesijumppa	Rauhalahdi Spa
17:30	Koripallo	Studentia
17:30	Ylävartalojumppa	Studentia
18:00	Taekwon-Do	Snellmania
18:00	Rullaus & huolto	Opistotie
18:15	Alavartalojumppa	Studentia
18:55	Sisäpyöräily	Kunnonsali
19:00	Salibandy	Opistotie

TIISTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
7:30	AamuCore	Studentia
16:00	Ultimate upper body	Studentia
16:00	Fyssarin TULE-tunti	Snellmania
16:15	Tankotanssi	ReadySetPole
16:15	Pumppi Basic	Opistotie
16:15	TRX	HUIPPU
17:00	Dance Party	Studentia
17:00	Mobility movement	Opistotie
17:00	Buijinkan Budo Taijutsu	Snellmania
17:00	Akrobatia	Opistotie
18:00	Naisten ohjattu kuntosali	Opistotie
18:00	Twerkkkaus	Opistotie
18:00	Kahvakuula	Opistotie
18:00	Hatha Yoga in English	Snellmania
18:00	Ohjattu kuntosali	Studentia
18:00	KuntoCross	Studentia
19:00	Lentopallo	Opistotie
20:00	Futsal	Opistotie

KESKIVIikko

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
7:45	Aamukuula	Studentia
9:00	Sulkapallo	Studentia
15:00	Jalkapallo	Kuopio-halli
16:00	KickFit	Studentia
16:15	Lavis	Studentia
16:30	Voimajooga	Snellmania
17:00	Pumppi	Opistotie
17:00	Kahvakuula	Studentia
18:00	Mobility	Opistotie
18:00	Abs & Booty	Opistotie
18:00	Salibandy	Studentia
18:15	Cross Training45	Snellmania
19:00	Ryhti ja keuhonhuolto	Opistotie
19:00	Foamroller	Opistotie
19:00	Sisäpyöräily	Kunnonsali
20:15	Hip Hop	KRV:n sali

TORSTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
7:00	Sulkapallo	Studentia
8:00	Lempeä jooga	Snellmania
14:00	Lentopallo	Studentia
15:30	BodyBalance	Kunnonsali
16:00	Selkä & Core	Studentia
16:00	Ravitsemusneuvonta	Studentia
16:15	CrossTraining, easy	Snellmania
17:00	Kehonpainotreeni	Studentia
17:00	Kuntonyrkkeily	Opistotie
17:00	Fysioterapeuttinen core	Opistotie
17:00	Salibandy, naiset	Studentia
17:15	Cross Training	Snellmania
17:30	Tankotanssi	ReadySetPole
18:00	Foamroller	Opistotie
18:00	Lyrical jazz	Opistotie
18:00	Salibandy	Studentia
18:15	Hatha Yoga in English	Snellmania
18:45	Rengastrapetsi	ReadySetPole
19:00	Power HIIT	Opistotie
20:00	Aikuisbaletti	KRV:n sali

PERJANTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
10:00	Sulkapallo	Studentia
13:45	Jääkiekko	Lippumäen jäähalli
14:00	Futsal	Studentia
15:00	RVP	Studentia
16:00	Pumppi	Opistotie
16:00	Sulkapallo	Studentia
16:00	Koripallo	Opistotie
16:15	Pilates, alkeet (3.2. alk.)	Snellmania
17:45	Sisäpyöräily	Kunnonsali
19:00	Salibandy	Opistotie
20:00	Futsal	Opistotie

LAUANTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
12:00	Lämpö-Pilates	Elements Studio
12:00	Zumba	Opistotie
13:00	Kehonpainotreeni	Opistotie
14:00	Foamroller	Opistotie

SUNNUNTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
09:00	Perhevuoro	Opistotie
15:00	Show jazz	Opistotie
16:00	Kiinteytys	Opistotie
17:00	Futsal	Opistotie
18:00	Ilmajooga	HUIPPU
19:00	Ilmajooga	HUIPPU
19:00	Salibandy	Opistotie

KEVYT
KEHONHUOLTO
LIHASKUNTO
TEHO
TANSSILLINEN
SYKE
HENKILÖSTÖ
AVOIN LAJIVUORO

