



SYKETTÄ - KEVÄT 2019 - LIIKUNTAKALENTERI

7.1.-5.5. OPISTOTIE, STUDENTIA, SNELLMANIA, MUUT TILAT

MAANANTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
12.30	Jääkiekko	Niiralan jäähalli
16.00	Bootcamp	Studentia
16.00	Naisten sähly	Studentia
16.15	Pilates	Snellmania
16.30	Lämpö-Yin	Studio Tempo
17.00	Koripallo	Studentia
17.00	Zumba	Studentia
17.05	Pumppi	Opistotie
17.15	Taekwon-Do	Snellmania
17.15	Vesijumppa	Rauhalampi
18.00	Tai Shin Mun kungfu	Snellmania
18.00	Futsal	Studentia
18.10	Reggaeton	Opistotie
18.15	Taistelulajisovelluksia	Snellmania
18.50	Tankotanssi	Polecenter
18.55	Sisäpyöräily	Kunnonsali
19.10	Höntsäsähly	Opistotie

TIISTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
16.00	SykeJam	Opistotie
16.00	Kahvakuula	Studentia
16.00	Höntsäsähly	Studentia
16.15	Lämpöpilates	Element Studio
16.15	Fysiotraining	Snellmania
17.00	Hiphop	Opistotie
17.00	Liikkuvuus ja venyttely	Opistotie
17.15	Crosstraining	Snellmania
17.15	Ylävartalotreeni	Studentia
18.00	Alavartalotreeni	Studentia
18.00	Tehomuokaus	Opistotie
18.50	Ilma-akrobatia	Polecenter
19.00	Sisäpyöräily	Kunnonsali
19.10	Lentopallo	Opistotie
20.10	Futsal	Opistotie

KESKIVIikko

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
8.00	Aamucrossi	Snellmania
9.30	Sulkapallo	Studentia
16.00	Kahvakuula	Opistotie
16.00	Aktiivinen kehonhuolto	Opistotie
16.00	Terve selkä	Studentia
16.00	Kickfit	Studentia
16.00	Dynaaminen flow	Snellmania
16.30	Ravitsemusohjaus	Canthia
17.00	Foamroller	Opistotie
17.00	Showtanssi	Opistotie
17.00	Ballet workout	Studentia
17.00	Tai Shin Mun kungfu	Snellmania
17.00	Lempeästi liikkeelle	Snellmania
17.40	Ilmajooga	Polecenter
18.00	LattariMix	Opistotie
19.00	Basics of Aikido	Snellmania
19.00	BodyBalance	Studio Tempo
19.00	Sisäpyöräily	Kunnonsali

TORSTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
7.00	Sulkapallo	Studentia
8.30	Aamujooga	Studentia
16.00	Lentopallo	Studentia
16.00	HIIT & huolto	Opistotie
16.00	Hathajooga 90 min	Snellmania
16.10	Lavis 45	Studentia
17.00	Voimaa ja taitoa	Opistotie
17.00	Yoga workout	Studentia
18.00	Salibandy	Studentia
18.00	Kuntosali-circuit	Opistotie
18.05	Huolto45	Opistotie
18.15	Jooga, jatkotaso	Snellmania
19.00	BodyCombat	Kunnonsali
19.00	Pumppi	Opistotie

PERJANTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
15.00	RVP (reisi-vatsa-peppu)	Studentia
15.00	Rentoutus	Snellmania
16.00	Voimajooga	Opistotie
16.00	Höntsäfutsal	Studentia
17.00	Koripallo	Opistotie
17.00	Sulkapallo	Studentia
17.45	Sisäpyöräily	Kunnonsali
18.00	Salibandy	Opistotie
19.30	Futsal	Opistotie

LAUANTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
11.00	Pumppi	Opistotie
12.00	BodyAttack	Kunnonsali
12.10	FasciaMethod	Opistotie
13.15	Syke-aerobic	Opistotie
14.00	Basics of Aikido	Snellmania

SUNNUNTAI

AIKA	LIIKUNTA	PAIKKA
9.00	Perhevuoro	Opistotie
17.00	Futsal	Opistotie
19.00	Salibandy	Opistotie

KEVYT
KEHONHUOLTO
LIHASKUNTO
TEHO
TANSSILLINEN
SYKE
HENKILÖSTÖ
AVOIN LAJIVUORO

päivitetty 11.12.2018

