



Liikuntakalenteri kevät 2020



	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	
Opistotie	17.00 Kuntosali-circuit	16.00 Hiphop	16.00 Koripallo	16.00 Lentopallo	15.40 Astangajooga 75'	10.00 Kuntonyrkkeily 90'	9.00 Perhevuoro (3 h)	Opistotie
	17.00 Lentopallo (2 h)	17.00 Showjazz	17.05 Total body workout	16.00 Kehonhallinta	17.00 Futsal (2 h)	11.45 Pumppi	17.00 Futsal (2 h)	
	17.05 Pumppi	17.00 Huolto ja rullaus	18.05 Dynaaminen kehonhuolto	17.05 Pumppi		12.50 FasciaMethod	19.00 Salibandy (2 h)	
	18.10 Shuffle	18.05 Strong & fit	19.10 Shape	18.10 Tanssiakrobatia				
	19.10 Höntsäsähly	19.10 Lentopallo		18.10 Pilates				
	20.10 Futsal		19.10 Zumba					
Studentia	16.00 Kahvakuula	8.00 Kahvakuula 45'	16.00 Reggaeton	7.00 Sulkapallo	15.00 RVP			Studentia
	16.00 Koripallo (2 h)	16.00 Höntsäsähly	16.00 Kickfit (2 h)	7.45 Aamujooga	16.00 Sulkapallo (2 h)			
	17.00 Zumba	16.00 Sulkapallo	17.00 Syke-aerobic	16.00 HIIT & Jooga				
	18.00 Futsal	17.15 Ylävartalotreeni 45'	17.00 Sulkapallo	17.00 Soolosalsa				
		18.05 Alavartalotreeni 45'	18.00 Futsal	18.00 Salibandy				
Snellmania	16.15 Johdatus joogaan	16.00 Crosstraining	8.00 Aamucore 45'	16.00 Vahvista ja venytä	15.15 Kehonhuolto ja venyttely 45'			Snellmania
	17.15 Taekwon-Do	17.15 Hathajooga 90'	16.15 Fysiotraining	17.00 PowerMethod (alk. 23.1.)				
			18.00 Tai Shin Mun kungfu (2 h)	18.00 Core				
Muut tilat	16.30 Yin-jooga hot @ Studio Tempo	16.15 YogaFUNC @ LIIKE	12.30 Jääkiekko @ Niirala	16.35 LesMills Tone 45' @ Studio Tempo	16.35 LesMills BodyCombat @ Studio Tempo	12.00 LesMills BodyAttack @ Kunnonsali		Muut tilat
	17.15 Vesijumppa 45' @ Rauhalhti	16.15 Lämpöpilates @ Element Studio	16.15 Flow-jooga @ LIIKE	19.00 Sisäpyöräily, teho @ Kunnonsali	17.45 Sisäpyöräily, kevyt @ Kunnonsali			
	18.50 Tankotanssi @ Pole Center	16.30 Ravitsemusohjaus @ Nutrimedia	17.15 Vesijumppa 45' @ Rauhalhti					
	18.55 Sisäpyöräily, teho @ Kunnonsali	17.40 Ilmajooga @ Pole Center	18.50 Ilma-akrobatia @ Pole Center					
		19.15 LesMills BodyCombat @ Kunnonsali	18.50 LesMills BodyBalance @ Studio Tempo					
		19.00 Sisäpyöräily, keskitaso @ Kunnonsali						

Värikoodit:

Henkilöstö

Avoin lajivuoro

Lihaskunto

Kevyt / huoltava

Tanssillinen

Teho / syke

Ota hetki aikaa itsellesi ja hyvinvoinnillesi!



Kalenteri voimassa 7.1.-29.4.2020

Vapaat vuorot varataan liikuntakalenterista:

www.sykettä.fi/kuopio