Liikuntakalenteri kevät 2023

Maanantai			Tiistai			Keskiviikko			Torstai			Perjantai			Lauantai			Sunnuntai		
Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila
16.00	Pickle ball	Studentia	7.30	Kahvakuula 45'	Studentia	8.00	*Spinning 45'	Energy	7.45	Aamu-flow	Studentia	10.35	*LesMills BodyBalance flex 45'	Studio Tempo	9.00	Lihaskunto	KRV keskusta	16.00	Perhesulkapallo (1,5 h)	Studentia
16.15	Zumba (ilmoitetaan myöhemmin)	Studentia	14.00	Sulkapallo - löydä pelikaveri	Studentia	16.00	Flow yoga	Kunnonsali	15.45	*LesMills BodyJam 45'	Tempo	15.00	Huolto 45'	Studentia	9.30	Kuntosalivuoro	Kunnonsali	17.00	Kuntosalivuoro	Kunnonsali
17.00	Lentopallo (2 h)	Studentia	15.15	*Ilmajooga 45'	Pole	15.30	Kuntosalivuoro	KuoFit	16.10	Hyvä ryhti 45'	Studentia	15.00	Kuntosalivuoro	Kunnonsali	10.00	Huolto	KRV keskusta	17.30	Sähly (1,5 h)	Studentia
17.00	Vahvista ja venytä	Snellmania	15.15.	*Pilates 45'	Energy	16.00	*Twerkin alkeet	S&S Dance Studio	16.20	*Tankotanssi	Pole Center	16.00	Pumppi	Studentia	13.00	Zumba	KRV keskusta	17.30	Lentopallo (1,5 h)	Studentia
17.15	*Vesijumppa 45'	Rauhalahti	16.00	Lavatanssijumppa	Kunnonsali	16.00	*LesMills BodyCombat 45'	Studio Tempo	17.00	Kahvakuula	Studentia	16.00	Koripallo	Studentia				17.30	Koripallo (1,5 h)	Studentia
17.15	Ylävartalotreeni 45'	Studentia	16.00	Tuutorivuoro	Studentia	17.00	RVP	Studentia	17.25	*Barre 30'	Studio Tempo	17.00	Sulkapallo (2 h)	Studentia				18.00	*Dynaaminen flow	Kunnonsali
18.00	Hiit 30'	Niiralan koulu	16.30	Kuntosalistartti (aloitus 17.1.)	Snellmania	17.00	Kickfit (4.1. akaen	Studentia	18.00	Salibandy	Studentia	17.45	Sisäpyöräily, kevyt	Kunnonsali				19.00	Futsal (2 h)	Studentia
18.10	Alavartalotreeni 45'	Studentia	16.45	*Yin-jooga	Studio Tempo	17.30	Toiminnallinen treeni	Snellmania	18.10	Nykytanssi	KRV keskusta									
18.30	*Potkunyrkkeily	Fighter club	17.05	Pumppi	Studentia	17.30	Ravitsemusohjaus (alkaa 25.1.)	Nutrimedia	19.20	Pumppi	KRV keskusta									
18.35	Huolto 30'	Niiralan koulu	18.00	*LesMills BodyCombat	Fressi Kuopio	18.00	Ravitsemusohjaus (alkaa 25.1.)	Nutrimedia	19.15	*Kunnoncross Voima	Kunnonsali									
19.00	Sisäpyöräily, teho	Kunnonsali	18.10	Huolto 45'	Studentia	18.00	Lentopallo, kaikki tasot	Studentia	19.30	Lentopallo (2 h)	Minna Canth									
19.00	Hiphop	Alava	19.00	Sisäpyöräily, keskitaso	Kunnonsali	18.00	*Vesijumppa 30'	Kuntolaakso	20.25	Kehonhuolto 45'	KRV keskusta									
19.30	Strong&fit	KRV keskusta	20.00	Commercial dance	KRV keskusta	18.45	*LesMills BodyBalance	Studio Tempo	21.00	Futsal	Lumit									
20.30	Höntsäsähly (1,5 h)	Minna Canth	20.00	*Ilmajooga 45'	Pole	19.00	Sisäpyöräily, keskitaso	Kunnonsali								**Studentian kuntosali auki 9.00-21.00,**			**Studentian kuntosali auki 9.00-21.00**	
20.30	Futsal (1,5h)	Lumit	20.00	Lentopallo, tekniikkavuoro (2h)	Minna Canth	19.00	Aikuisbaletti 75'	KRV keskusta								**Turnausten aikana pukutilat ei käytössä**			**Turnausten aikana pukutilat ei käytössä**	
21.00	Sulkapallo	Studentia	20.00	Koripallo (2 h)	Klassillinen lukio	21.00	Futsal	Lumit								**Snellmanian kuntosali auki 10.00-14.00**				
			21.45	Jääkiekko	Olvi Areena															
	Studentian kuntosali auki 7.00-22.00			**Studentian kuntosali auki 7.00-22.00**			**Studentian kuntosali auki 7.00-22.00**			**Studentian kuntosali auki 7.00-22.00**			**Studentian kuntosali auki 7.00-22.00**							
	Snellmanian kuntosali auki 7.00-19.00			**Snellmanian kuntosali auki 7.00-19.00**			**Snellmanian kuntosali auki 7.00-19.00**			**Snellmanian kuntosali auki 7.00-19.00**			**Snellmanian kuntosali auki 7.00-19.00**							
	Snellmanian sali ei käytössä ryhmäliikuntatuntien aikana			**Snellmanian sali ei käytössä ryhmäliikuntatuntien aikana**			**Snellmanian sali ei käytössä ryhmäliikuntatuntien aikana**													

Lajikokeilut SYKETTÄ-tarralla:

Snellmanian tatamilla tiistaisin 10.1. , 14.2. , 14.3., 11.4. ja 9.5.

18.00 Escrima concepts

19.00 Wing Tsung Kung Fu

Avoin lajivuoro | Lihaskunto | Kevyt / huoltava | Tanssillinen | Teho / syke

Ota hetki aikaa itsellesi ja hyvinvoinnillesi!

Kalenteri voimassa: 9.1.-30.4.23

Muutokset liikuntakalenterissa mahdollisia, ajantasaisen tiedon löydät verkkosivuiltamme.

Omien ohjaajien ryhmäliikuntatunnit 9.1.-30.4.

*Yhteistyökumppaneiden tunnit 1.2.-23.4. (merkitty kalenteriin *)

Palloilu- ja vakiovuorot, sekä kuntosalit 2.1.-31.5.

Varaa tuntipaikat ja vapaat vuorot liikuntakalenterista: www.sykettä.fi/kuopio