Liikuntakalenteri kevät 2024

Maanantai OK

Klo	Tunti	Tila
16.00	Lentopallo (3 h)	Studentia
16.00	Kuntonyrkkeily	Studentia
17.00	Yin jooga	Kunnonsali
17.10	Pumppi	Studentia
17.15	*Vesijumppa 45'	Rauhalahti
17.20	Toiminnallinen treeni	Snellmania
18.00	Commercial dance	Kunnonsali
18.20	HipMobility 30'	Studentia
18.30	*Potkunyrkkeily	Fighter club
19.00	Sisäpyöräily, teho	Kunnonsali
19.00	Höntsäsähly (2 h)	Minna Canth
21.45	Jääkiekko	Olvi Areena

Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30

Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00

Snellmanian sali ei käytössä ryhmäliikuntatuntien aikana

Tiistai

Klo	Tunti	Tila
7.30	Kahvakuula 45'	Studentia
14.00	Sulkapallo - löydä pelikaveri	Studentia
16.10	Hyvä ryhti 45'	Studentia
17.00	HipHop/Nykytanssi	Kunnonsali
17.00	Säbäliiga (2h)	Studentia
17.15	Ylävartalotreeni 45'	Studentia
18.00	Vahvista & venytä	Kunnonsali
18.10	Alavartalotreeni 45'	Studentia
19.00	Sisäpyöräily, keskitaso	Kunnonsali
20.00	Lentopallo, tekniikkavuoro (2h)	Minna Canth

Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30

Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00

Snellmanian sali ei käytössä ryhmäliikuntatuntien aikana

Keskiviikko

Klo	Tunti	Tila
15.30	Kuntosalivuoro	KuoFit
16.00	Futsal (2h)	Lumit
16.00	*LesMills BodyCombat 45'	Studio Tempo
16.00	Zumba	Studentia
16.00	*Twerk	S&S Dance Studio
16.00	Ravitsemusohjaus	Nutrimedia
16.30	Ravitsemusohjaus	Nutrimedia
16.30	Flow4Fit	Kunnonsali
16.30	Iisitunti	Snellmania
17.00	Kahvakuula	Studentia
17.00	Kickfit	Studentia
17.50	*LesMills BodyAttack 45'	Studio Tempo
18.00	Sulkapallo, 7 kenttää	Studentia
18.45	*LesMills BodyBalance	Studio Tempo
19.00	Sisäpyöräily, keskitaso	Kunnonsali
19.00	Aikuisbaletti	Kunnonsali
19.00	*BASIPilates	JKKT

Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30

Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00

Snellmanian sali ei käytössä ryhmäliikuntatuntien aikana

Torstai

Klo	Tunti	Tila
7.45	Aamu-flow	Studentia
7.00	Sulkapallo	Studentia
16.00	Lattarimix	Kunnonsali
16.20	*Tankotanssi	Pole Center
17.00	RVP	Studentia
17.45	*Ilmajooga	JKKT
17.45	Vesijumppa 45'	Kuntolaakso
17.45	*LesMills Sh'bam 45'	Studio Tempo
18.00	Salibandy	Studentia
18.00	Pumppi	Kunnonsali
19.15	*Kunnoncross Voima	Kunnonsali
19.30	Lentopallo (2 h)	Minna Canth

Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30

Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00

Perjantai

Klo	Tunti	Tila
10.35	*LesMills BodyBalace 45'	Studio Tempo
15.00	Kuntosalivuoro	Kunnonsali
15.05	*Ilmajooga	Pole Center
16.00	Koripallo	Studentia
16.00	Strong&Fit	Studentia
16.45	Sisäpyöräily, kevyt	Kunnonsali
17.00	Pumppi	Kunnonsali
17.00	Sulkapallo (2 h)	Studentia

Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30

Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00

Lauantai

Klo	Tunti	Tila
9.30	Kuntosalivuoro	Kunnonsali
9.30	Lihaskunto	Kunnonsali
10.30	Huolto 30'	Kunnonsali
12.00	FasciaFitness	Kunnonsali

Studentian kuntosali, ovet avoinna 9.00-20.30

Turnausten aikana pukutilat ei käytössä

Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 10.00-14.00

Sunnuntai

Klo	Tunti	Tila
16.00	Perhesulkapallo (1,5 h)	Studentia
17.00	Kuntosalivuoro	Kunnonsali
17.30	Futsal (1,5 h)	Studentia
19.00	Lentopallo (2 h)	Studentia
19.00	Koripallo (2 h)	Studentia

Studentian kuntosali, ovet avoinna 9.00-20.30

Turnausten aikana pukutilat ei käytössä

Snellmanian kuntosali suljettu

Kurssit SYKETTÄ-tarralla:

Hot pilates (50€): kurssi I 18.1.-22.2, kurssi II 14.3.-25.4., torstaisin klo 16.30-17.30

Kuntosalikurssi (ilmainen): maanantaisin klo 16.15-17.10. 15.1.-12.2.

Hiihtokurssit: 1. Perinteisen hiihdon alkeet 16.1. (14,3€), 2. Perinteisen tekniikka 18.1. (14,3€) ja 3. Luisteluhiihto 23.1. (14,3€)

Uintikurssit (45€): uintikurssi I: ryhmä 1 tiistaisin klo 19.30-20.30, 23.1.-20.2. ja ryhmä 2 keskiviikkoisin klo 19.30-20.30 24.1.-21.2.

Uintikurssi II: ryhmä 1 tiistaisin klo 19.30-20.30, 12.3.-9.4. ja ryhmä 2 keskiviikkoisin klo 19.30-20.30 13.3.-10.4.

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

Ota hetki aikaa itsellesi ja hyvinvoinnillesi!

Kalenteri voimassa: 8.1.-28.4.2024

Muutokset liikuntakalenterissa mahdollisia, ajantasaisen tiedon löydät verkkosivuiltamme.

Omien ohjaajien ryhmäliikuntatunnit 8.1.-28.4.

Yhtestyökumppaneiden ryhmäliikuntatunnit 8.1.-24.4. (merkitty kalenteriin*)

Palloilu- ja vakiovuorot, sekä kuntosalit 8.1.-31.5.

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