# Ryhmäliikunta- ja palloilutarjonta syksy 2024

## Maanantai

| Klo | Tunti | Tila |
|---|---|---|
| 16.00 | Lentopallo, aloittelijat (1,5h) | Studentia |
| 16.00 | 6 x Beyonce dance class<br>7 x Girly street dance | S&S Dance Studio |
| 16.30 | Pumppi | Luola |
| 17.15 | Vesijumppa 45' | Rauhalahti |
| 17.40 | Core 45' | Luola |
| 18.00 | Sähly, aloittelijat (1,5h) | Luola |
| 18.30 | Yin jooga | Luola |
| 18.30 | Potkunyrkkeily | Fighter club |
| 18.55 | LesMills BodyCombat 45' | Studio Tempo |
| 19.00 | Sisäpyöräily, teho | Kunnonsali |
| 19.00 | BASIPilates (5krt) 2.-30.9. | JKKT |
| 19.30 | AfroHouse | Luola |
| 21.30 | Jääkiekko | Olvi-areena |

**Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30**

**Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00**

**Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00**

## Tiistai

| Klo | Tunti | Tila |
|---|---|---|
| 14.00 | Sulkapallo - löydä pelikaveri | Studentia |
| 16.00 | Twerk | S&S Dance Studio |
| 16.10 | Henkilöstön lihaskunto 45' | Studentia |
| 16.30 | Kahvakuula | Luola |
| 16.30 | Ravitsemusohjaus | Nutrimedia |
| 17.00 | Ravitsemusohjaus | Nutrimedia |
| 17.00 | Kuntonyrkkeily | Snellmania peiliaula |
| 17.00 | RVP | Studentia |
| 17.30 | Street Dance | Luola |
| 18.00 | Sulkapallo, 7 kenttää | Studentia |
| 18.00 | Escrima concepts | Snellmania peiliaula |
| 18.30 | Lihaskunto | Luola |
| 19.00 | Sisäpyöräily, keskitaso | Kunnonsali |
| 19.30 | Huolto | Luola |
| 19.30 | Futsal, avoin taso (1,5h) | Luola |

**Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30**

**Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00**

**Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00**

## Keskiviikko

| Klo | Tunti | Tila |
|---|---|---|
| 16.00 | 6 x Hot&Sweaty dance workout,<br>7x Reggaeton | S&S Dance Studio |
| 16.10 | Hyvä ryhti 45' | Studentia |
| 17.00 | Kickfit | Studentia |
| 17.05 | Pumppi | Studentia |
| 18.00 | Sulkapallo, 4 kenttää | Studentia |
| 17.55 | LesMills BodyAttack 45' | Studio Tempo |
| 18.45 | LesMills BodyBalance | Studio Tempo |
| 19.00 | Sisäpyöräily, keskitaso | Kunnonsali |
| 19.00 | Aikuisbaletti | Kunnonsali |
| 20.00 | Trampoliinitunti | HuippuCenter |

**Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30**

**Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00**

**Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00**

## Torstai

| Klo | Tunti | Tila |
|---|---|---|
| 7.00 | Sulkapallo, 7 kenttää | Studentia |
| 9.00 | Aamu-flow | Studentia |
| 16.00 | Lattarimix | Kunnonsali |
| 16.10 | Niska-hartiajumppa 45' | Studentia |
| 16.20 | Tankotanssi | Pole Center |
| 17.00 | Ylävartalo 45' | Studentia |
| 17.20 | Toiminnallinen treeni | Snellmania |
| 17.55 | Alavartalo 45' | Studentia |
| 18.00 | Vesijumppa 45' | Kuntolaakso |

**Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30**

**Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00**
**Kuntosali ei käytössä ryhmäliikuntatuntien aikana**

**Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00**

## Perjantai

| Klo | Tunti | Tila |
|---|---|---|
| 10.35 | LesMills BodyBalace Flex 45' | Studio Tempo |
| 15.05 | Ilmajooga | Pole Center |
| 16.00 | Yoga tone | Luola |
| 16.00 | Lentopallo, aloittelijat (1,5 h) | Studentia |
| 16.00 | Lentopallo, aiemmin pelanneet (1,5 h | Studentia |
| 16.00 | Koripallo, avoin taso (1,5 h) | Studentia |
| 16.45 | Sisäpyöräily, kevyt | Kunnonsali |
| 17.00 | Sulkapallo/Pickleball (5 kenttää) | Luola |
| 18.00 | Sulkapallo/Pickleball (5 kenttää) | Luola |
| 17.05 | Strong&Fit | Luola |
| 17.30 | Salibandy, avoin taso (1,5h) | Studentia |

**Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30**

**Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00**

**Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00**

## Lauantai

| Klo | Tunti | Tila |
|---|---|---|
| 9.20 | Pumppi | Studentia |
| 10.25 | Huolto 30' | Studentia |
| 11.00 | Zumba | Studentia |
| 12.00 | Fascia | Studentia |
| 12.20 | LesMills BodyCombat | Fressi |

**Studentian kuntosali, ovet avoinna la & su 9.00-20.30. Turnausten aikana pukutilat ei käytössä**

**Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 10.00-14.00**

**Luolan kuntosali avoinna 9.00-21.00**

## Sunnuntai

| Klo | Tunti | Tila |
|---|---|---|
| 14.00 | Perhesulkapallo, 7 kenttää (1,5 h) | Studentia |
| 15.30 | Lentopallo, aloittelijat (1,5 h) | Studentia |
| 15.30 | Lentopallo, aiemmin pelanneet (1,5 | Studentia |
| 15.30 | Koripallo, avoin taso (1,5 h) | Studentia |

**Snellmanian kuntosali suljettu**

**Luolan kuntosali avoinna 9.00-21.00**

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

*Ota hetki aikaa itsellesi*
*ja hyvinvoinnillesi!*

Kalenteri voimassa 2.9.-8.12.2024

Ilmoittautuminen ryhmäliikuntatunneille ja palloiluvuoroille:
www.sykettä.fi/kuopio

Muutokset liikuntakalenterissa mahdollisia, ajantasaisen tiedon löydät verkkosivuiltamme.