Ryhmäliikunta- ja palloilutarjonta kevät 2025

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	7xGirly hiphop, 6xLatin vibes	S&S Dance Studio	14.00	Sulkapallo - löydä pelikaveri	Studentia	16.00	Salibandy, avoin taso (1,5h)	Luola	7.00	Sulkapallo	Studentia	10.35	LesMills BodyBalace Flex 45'	Studio Tempo	9.20	Pumppi	Studentia	14.00	Perhesulkapallo (1,5 h)	Studentia
16.30	Hyvä ryhti 45'	Studentia	16.00	Twerk	S&S Dance Studio	16.00	Zumba	Studentia	9.00	Aamu-flow	Studentia	16.00	Yoga tone	Luola	10.25	Huolto '30	Studentia	15.30	Koripallo, avoin taso (1,5 h)	Studentia
16.30	Pumppi	Luola	16.10	Henkilöstön lihaskunto 45'	Studentia	16.40	Yin jooga	Kunnonsali	16.00	7x Reggaeton, 6xIn my 2000's ERA	S&S Dance Studio	16.00	Sulkapallo (1,5 h)	Studentia	11.20	Toiminnallinen treeni	Snellmania	15.30	Lentopallo, aloittelijat (1,5 h)	Studentia
17.15	Vesijumppa 45'	Rauhalahti	16.15	Ilmajooga	Pole Center	17.00	Kickfit	Studentia	16.00	Kahvakuula	Studentia	16.00	Koripallo (1,5 h)	Studentia				15.30	Lentopallo, kokeneet (1,5 h)	Studentia
17.35	Kuntosalicirkuit	Snellmania	16.30	Kahvakuula	Luola	17.05	RVP	Studentia	16.15	Henkilöstön kuntosalicirkuit	Snellmania	16.45	Sisäpyöräily, kevyt	Kunnonsali						
17.40	Core 45'	Luola	17.30	Huolto 45'	Luola	17.55	LesMills BodyAttack 45'	Studio Tempo	16.20	Tankotanssi	Pole Center	17.00	Lentopallo, aloittelijat (2 h)	Studentia						
18.00	Sähly, aloittelijat (1,5h)	Luola	18.00	Kuntonyrkkeily	Snellmanian peiliaula	18.00	Sulkapallo	Studentia	17.00	Lentopallo, aloittelijat (2 h)	Studentia	17.00	Lentopallo, kokeneet (2 h)	Studentia						
18.55	LesMills BodyCombat 45'	Studio Tempo	18.00	Pumppi	Studentia	18.45	LesMills BodyBalance	Studio Tempo	17.00	Lentopallo, kokeneet (2 h)	Studentia	17.30	Sulkapallo (2 h)	Studentia						
19.00	Sisäpyöräily, teho	Kunnonsali	18.30	7xAfroHouse, 7x Street dance	Luola	19.00	Sisäpyöräily, keskitaso	Kunnonsali	17.20	Toiminnallinen treeni	Snellmania									
19.20	Pilates & Barre 65min	Raittiustalo	19.00	Sisäpyöräily, keskitaso	Kunnonsali	19.15	Aikuisbaletti	Kunnonsali	18.00	Vesijumppa 45'	Kuntolaakso									
21.30	Jäävuoro alk. 27.1., mailattomat ja mailalliset	Olvi Areena	19.00	Escrima Concepts	Snellmanian peiliaula	20.00	Trampoliinitunti	Huippu	18.40	Tempo Pilates 45'	Studio Tempo									
			19.30	Futsal, avoin taso (1,5h)	Luola															
			20.00	Wing Tsung KungFu	Snellmanian peiliaula															
	Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30			**Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30**			**Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30**			**Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30**			**Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30**			Studentian kuntosali, ovet avoinna la&su 9.00-20.30. Turnausten aikana pukutilat ei käytössä			
	Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00			**Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00**			**Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00**			**Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00**			**Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00**			Snellmanian kuntosali, ovet avoinna la 10.00-14-00, su suljettu			
	Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00			**Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00**			**Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00**			**Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00**			**Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00**			Luolan kuntosali avoinna la & su 9.00-21.00			

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

Ota hetki aikaa itsellesi ja hyvinvoinnillesi!

Ilmainen liikuntaviikko 6.-12.1.2025

Kalenteri voimassa 7.1.-27.4.2025

Ilmoittautuminen ryhmäliikuntatunneille ja palloiluvuoroille:

www.sykettä.fi/kuopio

Muutokset liikuntakalenterissa mahdollisia, ajantasaisen tiedon löydät verkkosivuiltamme