



Ryhmäliikunta- ja palloilutarjonta kevät 2025



Maanantai			Tiistai			Keskiviikko			Torstai			Perjantai		
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 BodyBalance Flex 45'	Studio Tempo
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
16.30	Pumppi	Luola	16.10	Henkilöstön lihaskunto 45'	Studentia	16.40	Yin jooga	Kunnonsali	16.00	7x Reggaeton, 6xln my 2000's ERA	S&S Dance Studio	16.00	Sulkapallo (1,5 h)	Studentia
17.15	Vesijumppa 45'	Rauhalahdi	16.15	Ilmajooga	Pole Center	17.00	Kickfit	Studentia	16.00	Kahvakuula	Studentia	16.00	Koripallo (1,5 h)	Studentia
17.35	Kuntosalicircuit	Snellmania	16.30	Kahvakuula	Luola	17.05	RVP	Studentia	16.15	Henkilöstön kuntosalicircuit	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	Escríma 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 Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00 Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00			Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30 Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00 Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00			Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30 Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00 Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00			Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30 Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00 Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00			Studentian kuntosali, ovet avoinna 7.00-21.30 Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00 Luolan kuntosali avoinna 8.00-22.00		

Lauantai			Sunnuntai		
Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila
9.20	Pumppi	Studentia	14.00	Perhesulkapallo (1,5 h)	Studentia
10.25	Huolto '30	Studentia	15.30	Koripallo, avoin taso (1,5 h)	Studentia
11.20	Toiminnallinen treeni	Snellmania	15.30	Lentopallo, aloittelijat (1,5 h)	Studentia
			15.30	Lentopallo, kokeneet (1,5 h)	Studentia
Studentian kuntosali, ovet avoinna la&su 9.00-20.30. Turnausten aikana pukutilat ei käytössä Snellmanian kuntosali, ovet avoinna la 10.00-14.00, su suljettu Luolan kuntosali avoinna la & su 9.00-21.00					

Avoin lajivuoro
Lihaskunto
Kevyt / huoltava
Tanssillinen
Teho / syke

Ilmainen liikuntaviikko 10.-16.3.2025
 Kalenteri voimassa 7.1.-27.4.2025
 Ilmoittautuminen ryhmäliikuntatunneille ja palloiluvuoroille:
www.sykettä.fi/kuopio

Muutokset liikuntakalenterissa mahdollisia, ajantasaisen tiedon löydät verkkosivuiltamme.