



Ryhmäliikunta- ja palloilutarjonta syksy 2025



Maanantai			Tiistai			Keskiviikko			Torstai			Perjantai		
Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila
16.00	Girly hiphop 6x, In my 2000´s ERA 7x	S&S Dance Studio	9.00	Lempeä Bare Yoga	Studentia	14.00	Lentopallo, rento (2 h)	Studentia	7.00	Sulkapallo (2h)	Studentia	10.35	LesMills BodyBalance Flex 45'	Studio Tempo
16.00	RVP	Studentia	14.00	Sulkapallo - löydä pelikaveri	Studentia	16.00	Twerk	S&S Dance Studio	16.00	Kahvakuula	Studentia	14.00	Koripallo (2h)	Studentia
16.30	Tanssillinen treeni	Luola	15.45	Bare Yoga Method	Luola	16.10	Hyvä ryhti 45'	Studentia	16.00	Hot girl summer workout 6x, Reggaeton 7x	S&S Dance Studio	16.00	Lentopallo, rento (2 h)	Luola
17.00	Core+huolto	Studentia	16.00	Kahvakuula	Studentia	16.30	Pilates	Joogastudio	16.15	Ilmajooga	Pole Center	16.00	Lentopallo, kokeneet (2 h)	Luola
17.00	Sulkapallo (2h)	Studentia	17.00	Kuntonyrkkeily	Studentia	16.30	Futsal (1,5h)	Luola	16.15	Henkilöstön kuntosalicircuit	Snellmania	16.00	Sulkapallo, 7 kenttää	Studentia
17.15	Vesijumppa 45'	Rauhalahti	17.05	Ylävartalo 45'	Luola	17.00	Kickfit	Studentia	18.00	Vesijumppa 45'	Kuntolaakso	16.45	Sisäpyöräily, kevyt	Kunnonsali
17.35	Pumppi	Luola	17.15	Toiminnallinen treeni	Snellmania	17.15	Kuntosalicircuit	Snellmania	18.40	Tempo Pilates 45'	Studio Tempo	17.00	Sulkapallo, 7 kenttää	Studentia
18.00	Sulkapallo (1 kenttä)	Studentia	18.00	Alavartalo 45'	Luola	17.55	LesMills BodyAttack 45'	Studio Tempo				18.00	Perhesulkapallo, 7 kenttää	Studentia
18.20	Yin jooga	Studio Tempo	18.00	BarrePilates	Raittiustalo	18.45	LesMills BodyBalance	Studio Tempo						
18.55	LesMills BodyCombat 45'	Studio Tempo	18.00	Koripallo (iso kenttä)	Studentia	19.00	Sisäpyöräily, keskitaso	Kunnonsali						
19.00	Sisäpyöräily, teho	Kunnonsali	18.00	Escrima Concepts	Snellmanian peiliaula	19.15	Aikuisbaletti	Kunnonsali						
19.30	Futsal (1,5h)	Luola	19.00	Sisäpyöräily, keskitaso	Kunnonsali	20.00	Trampoliinitunti	Huippu						
			19.30	Salibandy (1,5h)	Luola									
Studentian kuntosali, ovet avoinna 6.45-20.30			Studentian kuntosali, ovet avoinna 6.45-20.30			Studentian kuntosali, ovet avoinna 6.45-20.30			Studentian kuntosali, ovet avoinna 6.45-20.30			Studentian kuntosali, ovet avoinna 6.45-20.30		
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		
Luolan kuntosali avoinna 13.00-22.00			Luolan kuntosali avoinna 13.00-22.00			Luolan kuntosali avoinna 13.00-22.00			Luolan kuntosali avoinna 13.00-22.00			Luolan kuntosali avoinna 13.00-22.00		

Lauantai			Sunnuntai		
Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila
9.20	Pumppi	Studentia	14.00	Lentopallo, rento (1,5 h)	Studentia
10.25	Huolto '30	Studentia	14.00	Lentopallo, kokeneet (1,5 h)	Studentia
11.15	Toiminnallinen treeni	Snellmania	14.00	Koripallo (1,5 h)	Studentia
			15.30	Perhesulkapallo (1,5 h)	Studentia
			18.00	HYROX	Sunset TL
Studentian kuntosali, ovet avoinna la&su 8.00-19.00. 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					

Avoim lajivuoro

Lihaskunto

Kevyt / huoltava

Tanssillinen

Teho / syke

Ilmainen liikuntaviikko 1.-7.9. ja 29.9.-5.10.2025
Kalenteri voimassa 1.9.-7.12.2025
Ilmoittautuminen ryhmäliikuntatunneille ja palloiluvuoroille:
www.sykettä.fi/kuopio

Muutokset liikuntakalenterissa mahdollisia, ajantasaisen tiedon löydät varaukskalenterista.