



Ryhmäliikunta- ja palloilutarjonta kevät 2026



Maanantai			Tiistai			Keskiviikko			Torstai			Perjantai		
Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila
16.00	In my 2000's ERA (vk 3-9) Street Commercial (vk 10-17)	S&S Dance Studio	9.00	Lempeä Bare Yoga	Studentia	14.00	Lentopallo, rento (2h)	Studentia	7.00	Sulkapallo (2h)	Studentia	10.35	LesMills BodyBalance Flex 45'	Studio Tempo
16.00	Pumppi	Studentia	13.00	Sulkapallo - löydä pelikaveri (2h)	Studentia	14.00	Lentopallo, kokeneet (2h)	Studentia	16.00	Kahvakuula	Studentia	16.00	Lentopallo, rento (2h)	Luola
17.00	Palloilun alkeet (1,5h) (5.2. alk.)	Studentia	16.00	Kahvakuula	Studentia	15.30	Pilates	Joogastudio	16.00	Hot Girl Summer Workout (vk 3-9) Reggaeton (vk 10-17)	S&S Dance Studio	16.00	Lentopallo, kokeneet (2h)	Luola
17.00	Sulkapallo	Studentia	16.05	Yin jooga	Luola	16.00	Twerk	S&S Dance Studio	16.00	Koripallo	Studentia	16.00	Sulkapallo, 7 kenttää	Studentia
17.15	Toiminnallinen treeni	Snellmania	17.00	Kuntonyrkkeily	Studentia	16.10	Hyvä ryhti 45'	Studentia	16.15	Henkilöstön kuntosalicircuit	Snellmania	17.00	Sulkapallo, 7 kenttää	Studentia
17.15	Vesijumppa 45'	Rauhalahti	17.05	Ylävartalo 45'	Luola	16.30	Pilates	Joogastudio	16.15	Ilmajooga	Pole Center	18.00	Kaverisulkapallo, 7 kenttää	Studentia
18.55	LesMills BodyCombat 45'	Studio Tempo	18.00	Alavartalo 45'	Luola	17.00	Kickfit	Studentia	17.00	Pumppi	Studentia	18.30	HYROX	Sunset TL
19.00	Zumba (19.1. alk.)	Luola	18.00	Käytännön itsepuolustus	Snellmanian peiliaula	17.15	Toiminallinen treeni	Snellmania	18.00	Vesijumppa 45'	Kuntolaakso			
19.00	Sisäpyöräily, teho	Kunnonsali	18.00	Koripallo (iso kenttä)	Studentia	17.55	LesMills BodyAttack 45'	Studio Tempo	18.40	Tempo Pilates 45'	Studio Tempo			
19.30	Futsal (1,5h)	Luola	19.00	HYROX	Sunset TL	18.45	LesMills BodyBalance	Studio Tempo	19.00	Sisäpyöräily, kevyt	Kunnonsali			
			19.00	Sisäpyöräily, keskitaso	Kunnonsali	19.00	Sisäpyöräily, keskitaso	Kunnonsali	19.30	Futsal (1,5h)	Luola			
			19.15	Barre	Raittiustalo	19.15	Aikuisbaletti	Kunnonsali						
			19.30	Salibandy (1,5h)	Luola									
Studentian kuntosali, ovet avoinna 6.45-20.30 Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00 Luolan kuntosali avoinna 13.00-22.00			Studentian kuntosali, ovet avoinna 6.45-20.30 Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00 Luolan kuntosali avoinna 13.00-22.00			Studentian kuntosali, ovet avoinna 6.45-20.30 Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00 Luolan kuntosali avoinna 13.00-22.00			Studentian kuntosali, ovet avoinna 6.45-20.30 Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00 Luolan kuntosali avoinna 13.00-22.00			Studentian kuntosali, ovet avoinna 6.45-20.30 Snellmanian kuntosali, ovet avoinna 7.00-18.00 Luolan kuntosali avoinna 13.00-22.00		

Lauantai			Sunnuntai		
Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila
9.00	Pumppi	Studentia	14.00	Kaverisulkapallo (1,5 h)	Studentia
10.25	Toiminnallinen treeni 90'	Studentia	15.30	Lentopallo, rento (1,5 h)	Studentia
			15.30	Lentopallo, kokeneet (1,5 h)	Studentia
			15.30	Koripallo (1,5 h)	Studentia
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 12.1.-18.1. ja 23.2.-1.3.2026

Kalenteri voimassa 7.1.-29.4.2026

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

Muutokset liikuntakalenterissa mahdollisia,
ajantasaisen tiedon löydät varauskalenterista.

Ilmainen liikuntaviikko 12.1.-18.1. ja 23.2.-1.3.2026
Kalenteri voimassa 7.1.-29.4.2026
Ilmoittautuminen ryhmäliikuntatunneille ja palloiluvuoroille:
www.sykettä.fi/kuopio

Muutokset liikuntakalenterissa mahdollisia,
ajantasaisen tiedon löydät varauskalenterista.