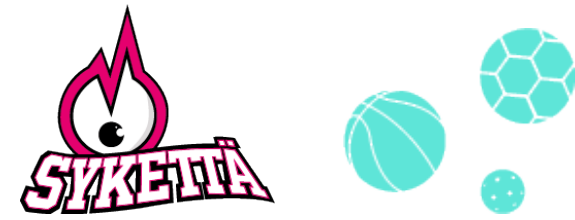




Ryhmäliikunta- ja palloilutarjonta syksy 2026



Maanantai			Tiistai			Keskiviikko			Torstai			Perjantai		
Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila
16.00	Street Commercial (vk 37–41) Reggaeton (vk 43–49)	S&S Dance Studio	9.00	Lempeä aamujooga 1.9. Bare Yoga Method (8.9.–27.10.)	Studentia	10.00	RVP 45'	Studentia	7.00	Sulkapallo (2h)	Studentia	8.15	Sisäpyöräily 45', kevyt	Kunnonsali
16.00	Pumppi	Studentia	13.00	Sulkapallo - löydä pelikaveri (2h)	Studentia	14.00	Lentopallo, rento (2h)	Studentia	16.00	Pumppi	Studentia	10.35	Les Mills BODYBALANCE® Flex 45'	Studio Tempo
16.15	Toiminnallinen treeni	Snellmania	16.00	Sulkapallo, 1 kenttä	Studentia	16.00	Twerk	S&S Dance Studio	16.15	Henkilöstön kuntosalicircuit	Snellmania	15.00	Fascia Method	Studentia
17.10	Lentopallo/Sulkapallo Vuoroviikoin (1h 45min)	Studentia	16.00	It's Britney Bitch (vk 36–38) Mr.Worldwide Pitbull (vk 39–43) Hot Girl Summer (vk 44–49)	S&S Dance Studio	16.10	Hyvä ryhti 45'	Studentia	17.10	Kahvakuula	Studentia	16.00	Sulkapallo, 7 kenttää (1,5h)	Studentia
17.15	Vesijumppa 45'	Rauhalahti	16.10	RVP	Studentia	16.15	Jooga (30.9.–28.10.)	Savonia	18.45	Sisäpyöräily, keskitaso	Kunnonsali	16.10	Les Mills BODYPUMP® 45'	Studio Tempo
18.10	Tempo Pilates 45'	Studio Tempo	16.15	Tankotanssi	Pole Center	16.30	Pilates	Joogastudio	19.00	Barre/Pilates	Prana Kuopio	16.30	Lentopallo, keskitaso (1,5h) (11.9. alkaen)	Luola
19.00	LesMills BODYCOMBAT® 45'	Studio Tempo	16.45	Yin jooga 50'	Studio Tempo	17.00	Lentopallo, keskitaso (2h)	Studentia	19.30	Futsal, kokeneet (1,5h) (10.9. alkaen)	Luola	16.30	Lentopallo, kokeneet (1,5h) (11.9. alkaen)	Luola
19.00	Sisäpyöräily, teho	Kunnonsali	17.50	SYKETTÄ Pilates (8.9. alkaen)	Luola	17.00	Lentopallo, kokeneet (2h)	Studentia				17.30	Kaverisulkapallo, 7 kenttää (1,5h)	Studentia
19.30	Futsal, rento (1,5h) (14.9. alkaen)	Luola	17.15	Koripallo (iso kenttä)	Studentia	17.00	Kickfit	Studentia						
			19.30	HYROX	Sunset TL	17.15	Toiminallinen treeni	Snellmania						
			19.30	Salibandy (1,5h) (8.9. alkaen)	Luola	17.55	Les Mills BODYSTEP® 45'	Studio Tempo						
						18.00	Kuntonyrkkeily	Studentia						
						18.30	Sisäpyöräily, keskitaso	Kunnonsali						
						18.45	Les Mills BODYBALANCE®	Studio Tempo						
						19.00	Käytännön itsepuolustus 90'	Snellmania						
						19.15	Aikuisbaletti	Kunnonsali						
Studentian kuntosali 6.45–21.00 Snellmanian kuntosali 7.00–17.30 Luolan kuntosali käytössä etuhintaan asiakaspalvelun aukioloaikojen mukaan			Studentian kuntosali 6.45–21.00 Snellmanian kuntosali 7.00–17.30 Luolan kuntosali käytössä etuhintaan asiakaspalvelun aukioloaikojen mukaan			Studentian kuntosali 6.45–21.00 Snellmanian kuntosali 7.00–17.30 Luolan kuntosali käytössä etuhintaan asiakaspalvelun aukioloaikojen mukaan						Studentian kuntosali 6.45–21.00 Snellmanian kuntosali 7.00–17.30 Luolan kuntosali käytössä etuhintaan asiakaspalvelun aukioloaikojen mukaan		

Lauantai			Sunnuntai		
Klo	Tunti	Tila	Klo	Tunti	Tila
9.00	Pumppi	Studentia	14.00	Koripallo (1,5 h)	Studentia
10.25	Toiminnallinen treeni 90'	Snellmania	14.00	Lentopallo, rento (1,5 h)	Studentia
13.00	Zumba (12.9. alkaen)	Luola	14.00	Lentopallo, keskitaso (1,5 h)	Studentia
			15.30	Kaverisulkapallo (1,5 h)	Studentia
			17.30	Ilmajooga (13.9. alkaen)	Prana Kuopio
			18.00	HYROX	Sunset TL
Studentian kuntosali la&su 8.00–20.00. Turnausten aikana pukutilat ei käytössä Snellmanian kuntosali la 10.00–13.30, su suljettu Luolan kuntosali käytössä etuhintaan asiakaspalvelun aukioloaikojen mukaan					

Avoim lajivuoro
Lihaskunto
Kevyt / huoltava
Tanssillinen
Teho / syke

Ilmainen liikuntaviikko 7.9.–13.9. ja 28.9.–4.10.2026
Kalenteri voimassa 1.9.–5.12.2026
Ilmoittautuminen ryhmäliikuntatunneille ja palloiluvuoroille:
www.sykettä.fi/kuopio

Muutokset liikuntakalenterissa mahdollisia,
ajantasaisen tiedon löydät varauskalenterista.