# Ryhmäliikunta- ja palloilutarjonta syksy 2026

| Maanantai | | |
|---|---|---|
| Klo | Tunti | Tila |
| 16.00 | Street Commercial (vk 37–41)<br>Reggaeton (vk 43–49) | S&S Dance Studio |
| 16.00 | Pumppi | Studentia |
| 16.15 | Toiminnallinen treeni | Snellmania |
| 17.10 | Lentopallo, kokeneet (1h 45min) | Studentia |
| 17.15 | Vesijumppa 45′ | Rauhalahti |
| 18.10 | Tempo Pilates 45′ | Studio Tempo |
| 19.00 | LesMills BODYCOMBAT® 45′ | Studio Tempo |
| 19.00 | Sisäpyöräily, teho | Kunnonsali |
| ~~19.30~~ | ~~Futsal, rento (1,5h)~~ | ~~Luola~~ |

| Tiistai | | |
|---|---|---|
| Klo | Tunti | Tila |
| 9.00 | Voimajooga (3.11.–>) | Studentia |
| 13.00 | Sulkapallo - löydä pelikaveri (2h) | Studentia |
| 16.00 | Sulkapallo, 1 kenttä | Studentia |
| 16.00 | It's Britney Bitch (vk 36–38)<br>Mr.Worldwide Pitbull (vk 39–43)<br>Hot Girl Summer (vk 44–49) | S&S Dance Studio |
| 16.10 | RVP | Studentia |
| 16.15 | Tankotanssi | Pole Center |
| 16.45 | Yin jooga 50′ | Studio Tempo |
| 17.50 | SYKETTÄ Pilates (8.9. alkaen) | Luola |
| 17.15 | Koripallo (iso kenttä) | Studentia |
| 19.30 | HYROX | Sunset TL |
| 19.30 | Salibandy (1,5h) | Luola |

| Keskiviikko | | |
|---|---|---|
| Klo | Tunti | Tila |
| 14.00 | Lentopallo, rento (2h) | Studentia |
| 16.00 | Twerk | S&S Dance Studio |
| 16.10 | Hyvä ryhti 45′ | Studentia |
| 16.15 | Hathajooga (4.11.–>) | Savonia |
| 16.30 | Pilates | Joogastudio |
| 17.00 | Lentopallo, keskitaso (2h) | Studentia |
| 17.00 | Lentopallo, kokeneet (2h) | Studentia |
| 17.00 | Kickfit | Studentia |
| 17.15 | Toiminallinen treeni | Snellmania |
| 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 |

| Torstai | | |
|---|---|---|
| Klo | Tunti | Tila |
| 7.00 | Sulkapallo (2h) | Studentia |
| 16.00 | Pumppi | Studentia |
| 16.15 | Henkilöstön kuntosalicircuit | Snellmania |
| 17.10 | Kahvakuula | Studentia |
| 18.45 | Sisäpyöräily, keskitaso | Kunnonsali |
| 19.00 | Barre/Pilates | Prana Kuopio |
| ~~19.30~~ | ~~Futsal, kokeneet (1,5h)~~ | ~~Luola~~ |

| Perjantai | | |
|---|---|---|
| Klo | Tunti | Tila |
| 8.15 | Sisäpyöräily 45′, kevyt | Kunnonsali |
| 10.35 | Les Mills BODYBALANCE® Flex 45′ | Studio Tempo |
| 15.05 | Fascia Method | Studentia |
| 16.05 | Sulkapallo, 7 kenttää (1,5h) | Studentia |
| 16.10 | Les Mills BODYPUMP® 45′ | Studio Tempo |
| 16.00 | Lentopallo, keskitaso (2h) | Minna Canthin koulu |
| ~~16.30~~ | ~~Lentopallo, keskitaso (1,5h)~~ | ~~Luola~~ |
| ~~16.30~~ | ~~Lentopallo, kokeneet (1,5h)~~ | ~~Luola~~ |
| 17.30 | Kaverisulkapallo, 7 kenttää (1,5h) | Studentia |
| 19.30 | Futsal, avoin taso (1,5h)<br>6.11., 13.11. & 27.11. | Lumit |

**Studentian kuntosali 6.45–21.00**

**Snellmanian kuntosali 7.00–17.30**

**Luolan kuntosali käytössä etuhintaan asiakaspalvelun aukioloaikojen mukaan**

| Lauantai | | |
|---|---|---|
| Klo | Tunti | Tila |
| 9.00 | Pumppi | Studentia |
| 10.25 | Toiminnallinen treeni 90′ | Snellmania |
| 13.00 | Zumba (12.9. alkaen) | Luola |

| Sunnuntai | | |
|---|---|---|
| Klo | Tunti | Tila |
| 14.00 | Koripallo (1,5 h) | Studentia |
| 14.00 | Lentopallo, rento (1,5 h) | Studentia |
| 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**

**Avoin 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.