

| Kampus<br>Campus | Tila<br>Place     | Aika<br>Time            | Tunti<br>Class  | Osallistujia<br>Participants | Info |
|------------------|-------------------|-------------------------|-----------------|------------------------------|------|
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ma 06.07.2026 klo 18:00 | Pump! LS        | 17                           |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ti 07.07.2026 klo 16:45 | Barre LS        | 8                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ti 07.07.2026 klo 18:00 | Spin            | 22                           |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ke 08.07.2026 klo 17:00 | Pump!           | 12                           |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | To 09.07.2026 klo 16:30 | Spin            | 7                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | To 09.07.2026 klo 17:30 | Pilates LS      | 4                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Pe 10.07.2026 klo 16:00 | Pump! LS        | 3                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ma 13.07.2026 klo 18:00 | Pump! LS        | 10                           |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ti 14.07.2026 klo 16:45 | Barre LS        | 6                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ti 14.07.2026 klo 18:00 | Spin            | 12                           |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ke 15.07.2026 klo 17:00 | Pump!           | 2                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | To 16.07.2026 klo 16:30 | Spin            | 5                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | To 16.07.2026 klo 17:30 | Pilates LS      | 4                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Pe 17.07.2026 klo 16:00 | Pump! LS        | 6                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Su 19.07.2026 klo 17:30 | IntervalliSpin  | 4                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ma 20.07.2026 klo 18:00 | Pump! LS        | 14                           |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ti 21.07.2026 klo 16:45 | Barre LS        | 5                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ti 21.07.2026 klo 18:00 | Spin            | 9                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ke 22.07.2026 klo 17:00 | Pump!           | 6                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | To 23.07.2026 klo 16:30 | Spin            | 4                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Pe 24.07.2026 klo 16:00 | Pump! LS        | 4                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Su 26.07.2026 klo 17:30 | IntervalliSpin  | 4                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ma 27.07.2026 klo 18:00 | Pump! LS        | 10                           |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ti 28.07.2026 klo 16:45 | Barre LS        | 8                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ti 28.07.2026 klo 18:00 | Spin            | 21                           |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Ke 29.07.2026 klo 17:00 | Pump!           | 7                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | To 30.07.2026 klo 16:30 | Spin            | 5                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | To 30.07.2026 klo 17:30 | Pilates LS      | 8                            |      |
| TAMK             | Ryhmäliikuntasali | Pe 31.07.2026 klo 16:00 | Pump! LS        | 7                            |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | Ke 01.07.2026 klo 16:30 | RVP             | 15                           |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | To 02.07.2026 klo 17:30 | Circuit*        | 12                           |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | La 04.07.2026 klo 10:30 | Combat30        | 8                            |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | La 04.07.2026 klo 11:00 | Squat           | 18                           |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | La 04.07.2026 klo 11:30 | Pushup          | 13                           |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | La 04.07.2026 klo 12:00 | Core*           | 14                           |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | Ma 13.07.2026 klo 16:15 | Niska-selkä*    | 3                            |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | Ma 13.07.2026 klo 17:15 | Puntti          | 11                           |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | Ti 14.07.2026 klo 18:30 | Zumba®          | 14                           |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | Ke 15.07.2026 klo 16:30 | RVP             | 8                            |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | Ke 15.07.2026 klo 18:30 | Slow flow jooga | 8                            |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | To 16.07.2026 klo 17:30 | Circuit*        | 4                            |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | La 18.07.2026 klo 11:00 | Squat           | 8                            |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | La 18.07.2026 klo 11:30 | Pushup          | 11                           |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | La 18.07.2026 klo 12:00 | Core*           | 10                           |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | Ti 21.07.2026 klo 18:30 | Zumba®          | 18                           |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | Ke 22.07.2026 klo 16:30 | RVP             | 15                           |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | Ke 22.07.2026 klo 18:30 | Slow flow jooga | 12                           |      |
| Keskusta         | Ryhmäliikuntasali | To 23.07.2026 klo 17:30 | Circuit*        | 10                           |      |

|          |                   |                         |                 |    |
|----------|-------------------|-------------------------|-----------------|----|
| Keskusta | Ryhmäliikuntasali | La 25.07.2026 klo 11:00 | Squat           | 10 |
| Keskusta | Ryhmäliikuntasali | La 25.07.2026 klo 11:30 | Pushup          | 10 |
| Keskusta | Ryhmäliikuntasali | La 25.07.2026 klo 12:00 | Core*           | 9  |
| Keskusta | Ryhmäliikuntasali | Ma 27.07.2026 klo 16:15 | Niska-selkä*    | 8  |
| Keskusta | Ryhmäliikuntasali | Ma 27.07.2026 klo 17:15 | Puntti          | 16 |
| Keskusta | Ryhmäliikuntasali | Ti 28.07.2026 klo 18:30 | Zumba®          | 23 |
| Keskusta | Ryhmäliikuntasali | Ke 29.07.2026 klo 16:30 | RVP             | 11 |
| Keskusta | Ryhmäliikuntasali | Ke 29.07.2026 klo 18:30 | Slow flow jooga | 7  |
| Keskusta | Ryhmäliikuntasali | To 30.07.2026 klo 17:30 | Circuit*        | 4  |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ke 01.07.2026 klo 16:30 | Balance         | 21 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ke 01.07.2026 klo 17:30 | DanceChoreo     | 6  |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | To 02.07.2026 klo 17:30 | Spin            | 19 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | To 02.07.2026 klo 18:30 | Pump!           | 21 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Su 05.07.2026 klo 17:30 | Pump!           | 11 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 06.07.2026 klo 16:15 | Spin45          | 12 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 06.07.2026 klo 17:00 | Squat           | 16 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 06.07.2026 klo 17:30 | Pushup          | 17 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 06.07.2026 klo 18:00 | Pilates         | 12 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ti 07.07.2026 klo 18:00 | Pump!           | 22 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ke 08.07.2026 klo 16:30 | Balance         | 22 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ke 08.07.2026 klo 17:30 | Zumba®          | 6  |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | To 09.07.2026 klo 17:30 | Spin            | 6  |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | To 09.07.2026 klo 18:30 | Pump!           | 13 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Su 12.07.2026 klo 17:30 | Pump!           | 12 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 13.07.2026 klo 16:15 | Spin45          | 16 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 13.07.2026 klo 17:00 | Squat           | 13 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 13.07.2026 klo 17:30 | Pushup          | 14 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 13.07.2026 klo 18:00 | Pilates         | 6  |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ti 14.07.2026 klo 18:00 | Pump!           | 16 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ke 15.07.2026 klo 16:30 | Balance         | 14 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ke 15.07.2026 klo 17:30 | Zumba®          | 8  |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | To 16.07.2026 klo 17:30 | Spin            | 12 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | To 16.07.2026 klo 18:30 | Pump!           | 16 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Su 19.07.2026 klo 17:30 | Pump!           | 11 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 20.07.2026 klo 16:15 | Spin45          | 11 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 20.07.2026 klo 17:00 | Squat           | 11 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 20.07.2026 klo 17:30 | Pushup          | 12 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 20.07.2026 klo 18:00 | Pilates         | 8  |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ti 21.07.2026 klo 18:00 | Pump!           | 14 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ke 22.07.2026 klo 16:30 | Balance         | 9  |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ke 22.07.2026 klo 17:30 | Zumba®          | 3  |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | To 23.07.2026 klo 17:30 | Spin            | 13 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | To 23.07.2026 klo 18:30 | Pump!           | 15 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Su 26.07.2026 klo 17:30 | Pump!           | 9  |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 27.07.2026 klo 16:15 | Spin45          | 11 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 27.07.2026 klo 17:00 | Squat           | 11 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 27.07.2026 klo 17:30 | Pushup          | 10 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ma 27.07.2026 klo 18:00 | Pilates         | 4  |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ti 28.07.2026 klo 18:00 | Pump!           | 16 |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ke 29.07.2026 klo 16:30 | Balance         | 9  |

|          |                   |                         |        |    |
|----------|-------------------|-------------------------|--------|----|
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | Ke 29.07.2026 klo 17:30 | Zumba® | 6  |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | To 30.07.2026 klo 17:30 | Spin   | 6  |
| Hervanta | Ryhmäliikuntasali | To 30.07.2026 klo 18:30 | Pump!  | 13 |