

Kampus Campus	Tila Place	Aika Time	Tunti Class	Osallistujia Participants	Info
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 02.05.2025 klo 15:00	Spin	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 02.05.2025 klo 16:00	Pump! LS	19	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 03.05.2025 klo 13:30	Spin&Body	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 04.05.2025 klo 18:30	Spin	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 05.05.2025 klo 15:00	Spin45	0	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 05.05.2025 klo 18:45	Spin45	20	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 05.05.2025 klo 19:30	Pilates45 LS	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 06.05.2025 klo 08:30	Spin	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 06.05.2025 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 06.05.2025 klo 14:30	Pastorin taivaallinen spin - Suurvirsi reisille	18	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 06.05.2025 klo 18:00	Pump! LS	25	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 07.05.2025 klo 15:45	Spin	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 07.05.2025 klo 16:45	Pilates LS	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 08.05.2025 klo 07:30	FasciaMethod* LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 08.05.2025 klo 08:30	Niska-selkä*	0	Yksityistunti
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 08.05.2025 klo 15:00	Kahvakuula45 LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 08.05.2025 klo 17:00	Pump!	23	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 09.05.2025 klo 14:30	EuroviisuSpin marathon	20	Täynnä (+2)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 12.05.2025 klo 18:45	Spin45	17	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 12.05.2025 klo 19:30	Pilates45 LS	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 13.05.2025 klo 08:30	Spin	1	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 13.05.2025 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 13.05.2025 klo 18:00	Pump! LS	19	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 14.05.2025 klo 15:45	Spin	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 14.05.2025 klo 16:45	Pilates LS	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 15.05.2025 klo 07:30	FasciaMethod* LS	2	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 15.05.2025 klo 15:00	Kahvakuula45 LS	0	Peruttu
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 15.05.2025 klo 17:00	Pump!	25	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 15.05.2025 klo 18:15	Lisätunti: Spin	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 16.05.2025 klo 15:00	Spin	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 16.05.2025 klo 15:30	Body* LS	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 19.05.2025 klo 18:45	Spin45	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 19.05.2025 klo 19:30	Pilates45 LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 20.05.2025 klo 18:00	Pump! LS	22	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 21.05.2025 klo 16:00	Spin	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 21.05.2025 klo 17:00	Pilates45 LS	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 22.05.2025 klo 17:00	Pump!	19	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 22.05.2025 klo 18:15	Lisätunti: Spin	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 23.05.2025 klo 08:00	FasciaMethod* LS	1	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 23.05.2025 klo 15:00	Spin	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 23.05.2025 klo 15:30	Body* LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 26.05.2025 klo 18:45	Spin45	22	Täynnä (+3)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 26.05.2025 klo 19:30	Pilates45 LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 27.05.2025 klo 08:30	Spin	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 27.05.2025 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 27.05.2025 klo 18:00	Pump! LS	25	Täynnä (+3)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 28.05.2025 klo 15:45	Spin	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 28.05.2025 klo 16:45	Pilates LS	10	

TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 29.05.2025 klo 08:00	FasciaMethod* LS	1	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 29.05.2025 klo 17:00	Pump!	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 30.05.2025 klo 15:00	Spin	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 30.05.2025 klo 15:30	Body* LS	7	
TAMK	Muu/Muu tila 3	Ti 20.05.2025 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 02.05.2025 klo 10:30	StepBody	5	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 02.05.2025 klo 14:30	WholeWorks*	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 02.05.2025 klo 15:30	Pilates hlöstö	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 02.05.2025 klo 16:30	Dance Me Up	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 03.05.2025 klo 10:15	StepBody	2	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 03.05.2025 klo 11:15	RVP	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 03.05.2025 klo 12:15	Venyttely*	7	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 04.05.2025 klo 17:00	WholeWorks*	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 04.05.2025 klo 19:00	Venyttely*	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 05.05.2025 klo 16:30	Niska-selkä*	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 05.05.2025 klo 17:30	Puntti	34	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 06.05.2025 klo 16:15	SportUniBody* hlöstö	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 06.05.2025 klo 17:15	RVP	40	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 06.05.2025 klo 18:30	Slow flow jooga	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 07.05.2025 klo 09:00	Pilates	24	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 07.05.2025 klo 16:30	Squat + Core	3	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 07.05.2025 klo 17:30	Zumba®	34	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 08.05.2025 klo 08:30	Niska-selkä*	24	Yksityistunti
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 08.05.2025 klo 10:15	Puntti	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 08.05.2025 klo 17:00	Hathajooga*	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 09.05.2025 klo 14:00	WholeWorks*	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 09.05.2025 klo 15:00	Pilates	38	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 10.05.2025 klo 10:15	Combat	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 10.05.2025 klo 10:45	Squat	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 10.05.2025 klo 11:15	Pushup	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 12.05.2025 klo 16:30	Niska-selkä*	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 12.05.2025 klo 17:30	Puntti	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 13.05.2025 klo 16:15	SportUniBody* hlöstö	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 13.05.2025 klo 17:15	RVP	36	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 13.05.2025 klo 18:30	Slow flow jooga	30	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 14.05.2025 klo 09:00	Pilates	31	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 14.05.2025 klo 16:30	Squat + Core	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 14.05.2025 klo 17:30	Zumba®	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 15.05.2025 klo 10:15	Puntti	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 15.05.2025 klo 17:00	Hathajooga*	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 16.05.2025 klo 14:00	WholeWorks*	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 16.05.2025 klo 15:00	Pilates	45	Täynnä (+1)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 17.05.2025 klo 10:15	EuroviisuPuntti	45	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 19.05.2025 klo 16:30	Niska-selkä*	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 19.05.2025 klo 17:30	Puntti	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 20.05.2025 klo 16:15	SportUniBody* hlöstö	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 20.05.2025 klo 17:15	RVP	44	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 20.05.2025 klo 18:30	Slow flow jooga	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 21.05.2025 klo 09:00	Pilates	30	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 21.05.2025 klo 16:30	Squat + Core	20	

Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 21.05.2025 klo 17:30	Zumba®	31	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 06.05.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	Ti 13.05.2025 klo 07:15	Crosstraining45	9	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 20.05.2025 klo 07:15	Crosstraining45	9	
Keskusta	Venyttelysali	Pe 23.05.2025 klo 14:00	WholeWorks*	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	Pe 23.05.2025 klo 15:00	Pilates	10	Täynnä (+8)
Keskusta	Venyttelysali	Ti 27.05.2025 klo 07:15	Crosstraining45	4	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 27.05.2025 klo 16:15	SportUniBody* hlöstö	10	Täynnä (+2)
Keskusta	Venyttelysali	Ti 27.05.2025 klo 17:15	RVP	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	Ti 27.05.2025 klo 18:30	Slow flow jooga	10	Täynnä (+4)
Keskusta	Venyttelysali	Ke 28.05.2025 klo 09:00	Pilates	10	Täynnä (+6)
Keskusta	Venyttelysali	Ke 28.05.2025 klo 16:30	Squat + Core	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	To 29.05.2025 klo 17:00	Hathajooga*	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	Pe 30.05.2025 klo 14:00	WholeWorks*	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	Pe 30.05.2025 klo 15:00	Pilates	10	Täynnä (+4)
Keskusta	Ulkokuntosali	To 08.05.2025 klo 18:15	Crosstraining45	3	
Keskusta	Ulkokuntosali	To 15.05.2025 klo 18:15	Crosstraining45	3	
Keskusta	Ulkokuntosali	To 22.05.2025 klo 10:15	Puntti	15	Täynnä (+0)
Keskusta	Ulkokuntosali	To 22.05.2025 klo 17:00	Hathajooga*	4	
Keskusta	Ulkokuntosali	To 22.05.2025 klo 18:15	Crosstraining45	7	
Keskusta	Ulkokuntosali	La 24.05.2025 klo 10:15	Combat	9	
Keskusta	Ulkokuntosali	La 24.05.2025 klo 10:45	Squat	10	
Keskusta	Ulkokuntosali	La 24.05.2025 klo 11:15	Pushup	8	
Keskusta	Ulkokuntosali	Ma 26.05.2025 klo 16:30	Niska-selkä*	8	
Keskusta	Ulkokuntosali	Ma 26.05.2025 klo 17:30	Puntti	15	Täynnä (+2)
Keskusta	Ulkokuntosali	Ke 28.05.2025 klo 17:30	Zumba®	20	Täynnä (+1)
Keskusta	Ulkokuntosali	To 29.05.2025 klo 18:15	Crosstraining45	8	
Keskusta	Ulkokuntosali	La 31.05.2025 klo 10:15	Combat	9	
Keskusta	Ulkokuntosali	La 31.05.2025 klo 10:45	Squat	12	
Keskusta	Ulkokuntosali	La 31.05.2025 klo 11:15	Pushup	5	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 02.05.2025 klo 13:00	Pilates	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 02.05.2025 klo 14:00	Flow jooga	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 02.05.2025 klo 15:00	DanceChoreo	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 04.05.2025 klo 18:00	Pump!	26	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 05.05.2025 klo 16:15	Squat	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 05.05.2025 klo 16:45	Pushup	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 05.05.2025 klo 17:15	Pilates	24	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 06.05.2025 klo 17:00	Barre	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 07.05.2025 klo 17:30	Combat	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 07.05.2025 klo 18:30	Pump!	33	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 08.05.2025 klo 14:15	Pilates	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 08.05.2025 klo 15:15	Yin&Yang jooga*	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 08.05.2025 klo 18:00	Zumba®	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 11.05.2025 klo 17:30	Pump!	25	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 12.05.2025 klo 16:15	Squat	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 12.05.2025 klo 16:45	Pushup	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 12.05.2025 klo 17:15	Pilates	27	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 13.05.2025 klo 17:00	Squat + Core	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 14.05.2025 klo 17:30	Combat	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 14.05.2025 klo 18:30	Pump!	27	

Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 15.05.2025 klo 08:30	Niska-selkä*	15	Yksityistunti
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 15.05.2025 klo 14:15	Pilates	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 15.05.2025 klo 15:15	Yin&Yang jooga*	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 15.05.2025 klo 18:30	Zumba®	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	La 17.05.2025 klo 12:30	EuroviisuPump!	32	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 18.05.2025 klo 17:30	Pump!	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 19.05.2025 klo 16:15	Squat	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 19.05.2025 klo 16:45	Pushup	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 19.05.2025 klo 17:15	Pilates	23	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 20.05.2025 klo 17:00	Squat + Core	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 21.05.2025 klo 17:30	Combat	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 21.05.2025 klo 18:30	Pump!	26	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 22.05.2025 klo 14:15	Pilates	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 22.05.2025 klo 15:15	Yin&Yang jooga*	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 22.05.2025 klo 18:00	Zumba®	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 25.05.2025 klo 17:30	Pump!	37	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 27.05.2025 klo 17:00	Squat + Core	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 28.05.2025 klo 17:30	Combat	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 28.05.2025 klo 18:30	Pump!	27	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 29.05.2025 klo 18:00	Zumba®	15	