

Kampus Campus	Tila Place	Aika Time	Tunti Class	Osallistujia Participants	Info
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 01.08.2025 klo 15:00	Spin	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 01.08.2025 klo 15:30	Body* LS	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.08.2025 klo 18:45	Spin45	22	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.08.2025 klo 19:30	Pilates45 LS	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 05.08.2025 klo 18:00	Pump! LS	18	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 06.08.2025 klo 15:45	Spin	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 06.08.2025 klo 16:45	Pilates LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 07.08.2025 klo 17:00	Pump!	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 08.08.2025 klo 08:00	FasciaMethod* LS	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 08.08.2025 klo 15:00	Spin	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 08.08.2025 klo 15:30	Body* LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.08.2025 klo 18:45	Spin45	18	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.08.2025 klo 19:30	Balance45* LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 12.08.2025 klo 08:30	Spin	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 12.08.2025 klo 18:00	Pump! LS	17	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 13.08.2025 klo 15:45	Spin	21	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 13.08.2025 klo 16:45	Pilates LS	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 14.08.2025 klo 17:00	Pump!	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 15.08.2025 klo 08:00	FasciaMethod* LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 15.08.2025 klo 15:00	Spin	2	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 15.08.2025 klo 15:30	Body* LS	1	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.08.2025 klo 18:45	Spin45	20	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.08.2025 klo 19:30	Balance45* LS	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 19.08.2025 klo 08:30	Spin	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 19.08.2025 klo 18:00	Pump! LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 20.08.2025 klo 15:45	Spin	18	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 20.08.2025 klo 16:45	Pilates LS	17	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 21.08.2025 klo 17:00	Pump!	20	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 22.08.2025 klo 08:00	FasciaMethod* LS	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 22.08.2025 klo 15:00	Spin	2	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 22.08.2025 klo 15:30	Body* LS	2	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 16:15	Voima45* LS hlöstö	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 17:00	Pump! LS	19	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 18:00	Spin	22	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 19:00	Tabata LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 19:30	Yin jooga* LS	21	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 08:00	Balance45* LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 15:15	Spin	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 16:15	Vinyasa flow jooga LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 17:15	Combat45 LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 18:00	Pump! LS	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 19:00	Lisätunti: Spin	20	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 08:00	Spin	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 17:30	Latinos	20	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 18:30	Pump!	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 19:30	Lisätunti: Spin	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 15:45	IntervalliSpin	15	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 16:45	lisiSpin45*	11	

TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 17:30	WholeWorks* LS	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 18:30	Pilates LS	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 29.08.2025 klo 15:00	Lisätunti: Pump!	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 29.08.2025 klo 16:00	Spin	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 30.08.2025 klo 12:00	Pump!	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 31.08.2025 klo 18:45	Spin45	21	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 31.08.2025 klo 19:30	Body* LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 31.08.2025 klo 20:00	Venyttely45* LS	6	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 02.08.2025 klo 10:15	Combat	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 02.08.2025 klo 10:45	Squat	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 02.08.2025 klo 11:15	Pushup	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.08.2025 klo 16:30	Niska-selkä*	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.08.2025 klo 17:30	Puntti	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 05.08.2025 klo 16:15	SportUniBody* hlöstö	3	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 05.08.2025 klo 17:15	RVP	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 05.08.2025 klo 18:30	Slow flow jooga	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 06.08.2025 klo 09:00	Pilates	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 06.08.2025 klo 16:30	Barre	0	Peruttu
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 06.08.2025 klo 17:30	Zumba®	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 07.08.2025 klo 10:15	Puntti	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 07.08.2025 klo 17:00	Hathajooga*	6	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 08.08.2025 klo 14:00	WholeWorks*	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 08.08.2025 klo 15:00	Pilates	25	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 09.08.2025 klo 10:15	Combat	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 09.08.2025 klo 10:45	Squat	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 09.08.2025 klo 11:15	Pushup	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.08.2025 klo 16:30	Niska-selkä*	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.08.2025 klo 17:30	Puntti	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 12.08.2025 klo 16:15	SportUniBody* hlöstö	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 12.08.2025 klo 17:15	RVP	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 12.08.2025 klo 18:30	Slow flow jooga	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 13.08.2025 klo 09:00	Pilates	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 13.08.2025 klo 16:30	Barre	0	Peruttu
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 13.08.2025 klo 17:30	Zumba®	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 14.08.2025 klo 10:15	Puntti	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 14.08.2025 klo 17:00	Hathajooga*	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 15.08.2025 klo 14:00	WholeWorks*	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 15.08.2025 klo 15:00	Pilates	24	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 16.08.2025 klo 10:15	Combat	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 16.08.2025 klo 10:45	Squat	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 16.08.2025 klo 11:15	Pushup	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.08.2025 klo 16:30	Niska-selkä*	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.08.2025 klo 17:30	Puntti	25	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 19.08.2025 klo 16:15	SportUniBody* hlöstö	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 19.08.2025 klo 17:15	RVP	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 19.08.2025 klo 18:30	Slow flow jooga	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 20.08.2025 klo 09:00	Pilates	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 20.08.2025 klo 16:30	Barre	0	Peruttu
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 20.08.2025 klo 17:30	Zumba®	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 21.08.2025 klo 10:15	Puntti	11	

Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 21.08.2025 klo 17:00	Hathajooga*	7	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 22.08.2025 klo 14:00	WholeWorks*	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 22.08.2025 klo 15:00	Pilates	24	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 23.08.2025 klo 10:15	Combat	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 23.08.2025 klo 10:45	Squat	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 23.08.2025 klo 11:15	Pushup	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 15:00	StepBody	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 16:15	Slow flow jooga	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 17:15	RVP	26	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 18:15	Niska-selkä*	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 19:15	Circuit*	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 15:00	Pilates	45	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 16:15	Syke&Voima hlöstö	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 17:15	Puntti	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 18:15	Zumba®	39	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 19:15	WholeWorks*	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 09:00	Pilates	35	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 15:15	Hathajooga75*	24	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 16:30	Puntti	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 17:30	Core*	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 18:00	Venyttely45*	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 18:45	Cardio45	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 10:15	Puntti	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 15:00	Kuntonyrkkeily hlöstö	4	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 16:00	Step	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 16:30	Squat	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 17:00	Pushup	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 17:30	Pilates45	45	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 18:15	Dance Me Up	0	Peruttu
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 29.08.2025 klo 14:30	Dance&Shine	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 29.08.2025 klo 15:30	Pilates hlöstö	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 29.08.2025 klo 16:30	Puntti	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 30.08.2025 klo 10:15	Combat	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 30.08.2025 klo 11:15	RVP	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 30.08.2025 klo 12:15	Venyttely*	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 31.08.2025 klo 17:00	WholeWorks*	27	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 05.08.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	Ti 12.08.2025 klo 07:15	Crosstraining45	7	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 19.08.2025 klo 07:15	Crosstraining45	8	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 26.08.2025 klo 07:15	Crosstraining45	7	
Keskusta	Venyttelysali	To 28.08.2025 klo 07:15	Crosstraining45	9	
Keskusta	Ulkokuntosali	To 07.08.2025 klo 18:15	Crosstraining45	1	
Keskusta	Ulkokuntosali	To 14.08.2025 klo 18:15	Crosstraining45	6	
Keskusta	Ulkokuntosali	To 21.08.2025 klo 18:15	Crosstraining45	6	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 03.08.2025 klo 17:30	Pump!	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.08.2025 klo 16:15	Squat	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.08.2025 klo 16:45	Pushup	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.08.2025 klo 17:15	Pilates	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 05.08.2025 klo 17:00	Barre	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 06.08.2025 klo 17:30	Combat	0	Peruttu

Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 06.08.2025 klo 18:30	Pump!	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 07.08.2025 klo 14:15	Pilates	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 07.08.2025 klo 15:15	Yin&Yang jooga*	5	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 07.08.2025 klo 18:00	Zumba®	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 10.08.2025 klo 17:30	Pump!	22	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.08.2025 klo 16:15	Squat	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.08.2025 klo 16:45	Pushup	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.08.2025 klo 17:15	Core + Venyttely*	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 13.08.2025 klo 17:30	Combat	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 13.08.2025 klo 18:30	Pump!	19	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 14.08.2025 klo 14:15	Balance*	5	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 14.08.2025 klo 15:15	Kehonhuolto*	6	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 14.08.2025 klo 18:00	Combat	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 17.08.2025 klo 17:30	Pump!	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.08.2025 klo 16:15	Squat	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.08.2025 klo 16:45	Pushup	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.08.2025 klo 17:15	Core + Venyttely*	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 20.08.2025 klo 17:30	Combat	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 20.08.2025 klo 18:30	Pump!	30	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 21.08.2025 klo 14:15	Pilates	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 21.08.2025 klo 15:15	Yin&Yang jooga*	6	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 21.08.2025 klo 18:00	Zumba®	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 24.08.2025 klo 17:30	Pump!	28	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 16:15	Kehonhuolto45* hlöstö	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 17:00	Tabata	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 17:30	Mobility	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 18:00	Combat	22	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.08.2025 klo 19:00	Pump!	26	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 15:00	Pump!	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 16:15	DanceChoreo	30	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.08.2025 klo 17:15	Tabata	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 08:30	Lempeä aamujooga*	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 16:15	Niska-selkä* hlöstö	4	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 17:15	Squat	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 17:45	Pushup	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.08.2025 klo 18:15	Pilates	43	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 14:15	Pilates	25	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 15:15	Yin&Yang jooga*	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 16:15	WholeWorks*	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 17:15	Venyttely45*	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 28.08.2025 klo 18:00	Zumba®	27	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 29.08.2025 klo 15:00	Pump!	24	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 31.08.2025 klo 18:00	Pump!	35	
Hervanta	Muu/Muu tila	Ti 12.08.2025 klo 17:00	Barre	0	Peruttu
Hervanta	Muu/Muu tila	Ti 19.08.2025 klo 17:00	Barre	0	Peruttu