

Kampus Campus	Tila Place	Aika Time	Tunti Class	Osallistujia Participants	Info
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 16:15	Voima45* LS hlöstö	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 17:00	Pump! LS	25	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 18:00	Spin	22	Täynnä (+2)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 19:00	Tabata LS	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 19:30	Yin jooga* LS	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 08:00	Balance45* LS	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 15:15	Spin	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 16:15	Vinyasa flow jooga LS	23	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 17:15	Combat45 LS	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 18:00	Pump! LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 19:00	Lisätunti: Spin	22	Täynnä (+1)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 08:00	Spin	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 17:30	Latinos	25	Täynnä (+1)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 18:30	Pump!	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 19:30	Lisätunti: Spin	15	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 15:45	IntervalliSpin	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 16:45	lisiSpin45*	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 17:30	WholeWorks* LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 18:30	Pilates LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 05.09.2025 klo 15:00	Lisätunti: Pump!	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 05.09.2025 klo 16:00	Spin	15	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 06.09.2025 klo 12:00	Pump!	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 07.09.2025 klo 18:45	Spin45	20	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 07.09.2025 klo 19:30	Body* LS	15	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 07.09.2025 klo 20:00	Venyttely45* LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 16:15	Voima45* LS hlöstö	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 17:00	Pump! LS	23	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 18:00	Spin	22	Täynnä (+3)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 19:00	Tabata LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 19:30	Yin jooga* LS	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 09.09.2025 klo 08:00	Balance45* LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 09.09.2025 klo 16:15	Kehonhuolto* LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 09.09.2025 klo 17:15	Tabata LS	1	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 09.09.2025 klo 18:00	Pump! LS	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 08:00	Spin	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 17:30	Latinos	20	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 18:30	Pump!	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 15:45	IntervalliSpin	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 16:45	lisiSpin45*	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 17:30	WholeWorks* LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 18:30	Pilates LS	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 12.09.2025 klo 16:00	Spin	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 13.09.2025 klo 12:00	Pump!	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 14.09.2025 klo 18:45	Spin45	22	Täynnä (+1)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 14.09.2025 klo 19:30	Body* LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 14.09.2025 klo 20:00	Venyttely45* LS	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 16:15	Voima45* LS hlöstö	4	

TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 17:00	Pump! LS	24	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 18:00	Spin	21	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 19:00	Tabata LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 19:30	Yin jooga* LS	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 08:00	Balance45* LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 15:15	Spin	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 16:15	Vinyasa flow jooga LS	20	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 17:15	Combat45 LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 18:00	Pump! LS	15	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 08:00	Spin	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 17:30	Latinos	0	Peruttu
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 18:30	Pump!	15	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 15:45	IntervalliSpin	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 16:45	IisiSpin45*	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 17:30	WholeWorks* LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 18:30	Pilates LS	15	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 19.09.2025 klo 16:00	Spin	21	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 20.09.2025 klo 12:00	Pump!	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 21.09.2025 klo 18:45	Spin45	19	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 21.09.2025 klo 19:30	Body* LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 21.09.2025 klo 20:00	Venyttely45* LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 16:15	Voima45* LS hlöstö	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 17:00	Pump! LS	19	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 18:00	Spin	22	Täynnä (+3)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 19:00	Tabata LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 19:30	Yin jooga* LS	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 08:00	Balance45* LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 15:15	Spin	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 16:15	Vinyasa flow jooga LS	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 17:15	Combat45 LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 18:00	Pump! LS	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 08:00	Spin	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 17:30	Latinos	22	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 18:30	Pump!	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 15:45	IntervalliSpin	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 16:45	IisiSpin45*	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 17:30	WholeWorks* LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 18:30	Pilates LS	25	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 26.09.2025 klo 16:00	Spin	21	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 27.09.2025 klo 12:00	Pump!	2	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 28.09.2025 klo 18:45	Spin45	22	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 28.09.2025 klo 19:30	Body* LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 28.09.2025 klo 20:00	Venyttely45* LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 16:15	Voima45* LS hlöstö	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 17:00	Pump! LS	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 18:00	Spin	22	Täynnä (+3)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 19:00	Tabata LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 19:30	Yin jooga* LS	9	

TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 08:00	Balance45* LS	1	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 15:15	Spin	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 16:15	Vinyasa flow jooga LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 17:15	Combat45 LS	2	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 18:00	Pump! LS	15	
TAMK	Muu/Liikuntaneuvonta	Ti 09.09.2025 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 15:00	StepBody	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 16:15	Slow flow jooga	35	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 17:15	RVP	30	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 18:15	Niska-selkä*	30	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 19:15	Circuit*	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 15:00	Pilates	45	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 16:15	Syke&Voima hlöstö	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 17:15	Puntti	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 18:15	Zumba®	45	Täynnä (+1)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 19:15	WholeWorks*	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 09:00	Pilates	37	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 15:15	Hathajooga75*	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 16:30	Puntti	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 17:30	Core*	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 18:00	Venyttely45*	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 18:45	Cardio45	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 15:00	Niska-selkä* hlöstö	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 16:00	Step	6	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 16:30	Squat	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 17:00	Pushup	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 17:30	Pilates45	39	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 18:15	Dance&Shine	5	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 05.09.2025 klo 14:30	Dance&Shine	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 05.09.2025 klo 15:30	Pilates hlöstö	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 05.09.2025 klo 16:30	Puntti	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 06.09.2025 klo 10:15	Combat	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 06.09.2025 klo 11:15	RVP	35	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 06.09.2025 klo 12:15	Venyttely*	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 07.09.2025 klo 17:00	WholeWorks*	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 15:00	StepBody	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 16:15	Slow flow jooga	26	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 17:15	RVP	37	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 18:15	Niska-selkä*	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 19:15	Circuit*	28	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 09.09.2025 klo 15:00	Pilates	38	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 09.09.2025 klo 16:15	Syke&Voima hlöstö	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 09.09.2025 klo 17:15	Puntti	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 09.09.2025 klo 18:15	Zumba®	44	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 09.09.2025 klo 19:15	WholeWorks*	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 09:00	Pilates	34	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 15:15	Hathajooga75*	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 16:30	Puntti	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 17:30	Core*	17	

Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 18:00	Venyttely45*	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 18:45	Cardio45	2	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 10:15	Puntti	7	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 16:00	Step	7	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 16:30	Squat	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 17:00	Pushup	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 17:30	Pilates45	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 18:15	Dance Me Up	0	Peruttu
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 12.09.2025 klo 14:30	Dance&Shine	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 12.09.2025 klo 15:30	Core + Venyttely hlöstö	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 12.09.2025 klo 16:30	Puntti	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 13.09.2025 klo 10:15	Combat	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 13.09.2025 klo 11:15	RVP	24	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 13.09.2025 klo 12:15	Venyttely*	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 14.09.2025 klo 17:00	WholeWorks*	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 15:00	StepBody	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 16:15	Slow flow jooga	35	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 17:15	RVP	35	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 18:15	Niska-selkä*	32	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 19:15	Circuit*	25	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 15:00	Pilates	45	Täynnä (+1)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 16:15	Syke&Voima hlöstö	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 17:15	Puntti	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 18:15	Zumba®	45	Täynnä (+4)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 19:15	WholeWorks*	24	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 09:00	Pilates	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 15:15	Hathajooga75*	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 16:30	Puntti	32	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 17:30	Core*	26	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 18:00	Venyttely45*	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 18:45	Cardio45	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 10:15	Puntti	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 15:00	Kehonhuolto* hlöstö	4	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 16:00	Step	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 16:30	Squat	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 17:00	Pushup	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 17:30	Pilates45	45	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 18:15	Dance Me Up	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 19.09.2025 klo 14:30	Dance&Shine	26	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 19.09.2025 klo 15:30	Pilates hlöstö	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 19.09.2025 klo 16:30	Puntti	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 20.09.2025 klo 10:15	Combat	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 20.09.2025 klo 11:15	RVP	37	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 20.09.2025 klo 12:15	Venyttely*	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 21.09.2025 klo 17:00	WholeWorks*	25	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 15:00	StepBody	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 16:15	Slow flow jooga	41	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 17:15	RVP	32	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 18:15	Niska-selkä*	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 19:15	Circuit*	20	

Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 15:00	Pilates	45	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 16:15	Syke&Voima hlöstö	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 17:15	Puntti	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 18:15	Zumba®	45	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 19:15	WholeWorks*	31	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 09:00	Pilates	45	Täynnä (+3)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 15:15	Hathajooga75*	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 16:30	Puntti	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 17:30	Core*	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 18:00	Venyttely45*	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 18:45	Cardio45	6	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 10:15	Puntti	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 15:00	Kuntonyrkkeily hlöstö	4	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 16:00	Step	3	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 16:30	Squat	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 17:00	Pushup	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 17:30	Pilates45	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 18:15	Dance Me Up	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 26.09.2025 klo 14:30	Dance&Shine	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 26.09.2025 klo 15:30	Pilates hlöstö	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 26.09.2025 klo 16:30	Puntti	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 27.09.2025 klo 10:15	Combat	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 27.09.2025 klo 11:15	RVP	32	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 27.09.2025 klo 12:15	Venyttely*	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 28.09.2025 klo 17:00	WholeWorks*	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 15:00	StepBody	0	Peruttu
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 16:15	Slow flow jooga	31	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 17:15	RVP	37	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 18:15	Niska-selkä*	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 19:15	Circuit*	28	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 15:00	Pilates	42	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 16:15	Syke&Voima hlöstö	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 17:15	Puntti	28	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 18:15	Zumba®	41	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 19:15	WholeWorks*	0	Peruttu
Keskusta	Venyttelysali	Ti 02.09.2025 klo 07:15	Crosstraining45	7	
Keskusta	Venyttelysali	To 04.09.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+3)
Keskusta	Venyttelysali	Ti 09.09.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+3)
Keskusta	Venyttelysali	To 11.09.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	To 11.09.2025 klo 15:00	Voima* hlöstö	6	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 16.09.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+2)
Keskusta	Venyttelysali	To 18.09.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+2)
Keskusta	Venyttelysali	Ti 23.09.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+3)
Keskusta	Venyttelysali	To 25.09.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+1)
Keskusta	Venyttelysali	Ti 30.09.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Ulkokuntosali	To 04.09.2025 klo 10:15	Puntti	4	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 16:15	Kehonhuolto45* hlöstö	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 17:00	Tabata	4	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 17:30	Mobility	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 18:00	Combat	25	

Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 01.09.2025 klo 19:00	Pump!	32	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 15:00	Pump!	9	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 16:15	Zumba®	39	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 02.09.2025 klo 17:15	RVP	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 08:30	Lempeä aamujooga*	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 16:15	Voima* hlöstö	6	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 17:15	Squat	19	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 17:45	Pushup	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 03.09.2025 klo 18:15	Pilates	45	Täynnä (+3)
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 14:15	Pilates	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 15:15	Yin&Yang jooga*	21	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 16:15	WholeWorks*	9	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 17:15	Venyttely45*	9	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 04.09.2025 klo 18:00	Zumba®	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 05.09.2025 klo 15:00	Pump!	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 07.09.2025 klo 18:00	Pump!	41	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 16:15	Kehonhuolto45* hlöstö	6	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 17:00	Tabata	1	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 17:30	Mobility	3	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 18:00	Combat	29	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 08.09.2025 klo 19:00	Pump!	29	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 09.09.2025 klo 15:00	Pump!	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 09.09.2025 klo 16:15	Zumba®	34	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 09.09.2025 klo 17:15	RVP	9	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 08:30	Lempeä aamujooga*	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 16:15	Niska-selkä* hlöstö	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 17:15	Squat	19	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 17:45	Pushup	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 10.09.2025 klo 18:15	Pilates	41	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 14:15	Pilates	23	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 15:15	Yin&Yang jooga*	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 16:15	WholeWorks*	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 17:15	Venyttely45*	6	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 11.09.2025 klo 18:00	DanceChoreo	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 12.09.2025 klo 15:00	Pump!	25	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 14.09.2025 klo 18:00	Pump!	33	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 16:15	Kehonhuolto45* hlöstö	6	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 17:00	Tabata	4	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 17:30	Mobility	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 18:00	Combat	26	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 15.09.2025 klo 19:00	Pump!	31	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 15:00	Pump!	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 16:15	SportUniBody	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 16.09.2025 klo 17:15	RVP	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 08:30	Lempeä aamujooga*	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 16:15	Voima* hlöstö	2	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 17:15	Squat	19	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 17:45	Pushup	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 17.09.2025 klo 18:15	Pilates	45	Täynnä (+3)
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 14:15	Pilates	32	

Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 15:15	Venyttely*	4	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 16:15	WholeWorks*	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 17:15	Venyttely45*	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 18.09.2025 klo 18:00	Zumba®	28	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 19.09.2025 klo 15:00	Pump!	24	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 21.09.2025 klo 18:00	Pump!	35	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 16:15	Kehonhuolto45* hlöstö	4	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 17:00	Tabata	5	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 17:30	Mobility	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 18:00	Combat	22	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 22.09.2025 klo 19:00	Pump!	26	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 15:00	Pump!	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 16:15	Zumba®	35	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 23.09.2025 klo 17:15	RVP	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 08:30	Lempeä aamujooga*	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 16:15	Niska-selkä* hlöstö	3	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 17:15	Squat	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 17:45	Pushup	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 24.09.2025 klo 18:15	Pilates	45	Täynnä (+0)
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 14:15	Pilates	23	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 15:15	Yin&Yang jooga*	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 16:15	WholeWorks*	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 17:15	Venyttely45*	9	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 25.09.2025 klo 18:00	Zumba®	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 26.09.2025 klo 15:00	Pump!	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 28.09.2025 klo 18:00	Pump!	28	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 16:15	Kehonhuolto45* hlöstö	5	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 17:00	Tabata	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 17:30	Mobility	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 18:00	Combat	24	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 29.09.2025 klo 19:00	Pump!	31	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 15:00	Pump!	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 16:15	Combat	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 30.09.2025 klo 17:15	Squat + Core	10	