

Kampus Campus	Tila Place	Aika Time	Tunti Class	Osallistujia Participants	Info
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 08:00	Spin	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 17:30	Latinos	23	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 18:30	Pump!	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 15:45	IntervalliSpin	19	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 16:45	IisiSpin45*	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 17:30	WholeWorks* LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 18:30	Pilates LS	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 03.10.2025 klo 16:00	Spin	22	Täynnä (+3)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 04.10.2025 klo 12:00	Pump!	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 05.10.2025 klo 18:45	Spin45	22	Täynnä (+3)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 05.10.2025 klo 19:30	Body* LS	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 05.10.2025 klo 20:00	Venyttely45* LS	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 16:15	Voima45* LS hlöstö	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 17:00	Pump! LS	23	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 18:00	Spin	22	Täynnä (+5)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 19:00	Tabata LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 19:30	Yin jooga* LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 08:00	Balance45* LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 15:15	Spin	20	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 16:15	Vinyasa flow jooga LS	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 17:15	Combat45 LS	2	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 18:00	Pump! LS	15	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 08:00	Spin	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 17:30	Latinos	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 18:30	Pump!	15	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 15:45	IntervalliSpin	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 16:45	IisiSpin45*	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 17:30	WholeWorks* LS	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 18:30	Pilates LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 10.10.2025 klo 16:00	Spin	0	Peruttu
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 11.10.2025 klo 12:00	Pump!	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 12.10.2025 klo 18:45	Spin45	19	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 12.10.2025 klo 19:30	Body* LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 12.10.2025 klo 20:00	Venyttely45* LS	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.10.2025 klo 16:15	Voima45* LS hlöstö	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.10.2025 klo 17:00	Pump! LS	20	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.10.2025 klo 18:00	Spin	22	Täynnä (+1)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.10.2025 klo 19:00	Tabata LS	0	Peruttu
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.10.2025 klo 19:30	Yin jooga* LS	0	Peruttu
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.10.2025 klo 08:00	Balance45* LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.10.2025 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.10.2025 klo 15:15	Spin	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.10.2025 klo 17:15	Combat45 LS	2	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.10.2025 klo 18:00	Pump! LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.10.2025 klo 08:00	Spin	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.10.2025 klo 18:30	Pump!	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 16.10.2025 klo 15:45	IntervalliSpin	15	

TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 16.10.2025 klo 16:45	IisiSpin45*	0	Peruttu
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 16.10.2025 klo 17:30	WholeWorks* LS	0	Peruttu
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 16.10.2025 klo 18:30	Pilates LS	0	Peruttu
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 17.10.2025 klo 16:00	Spin	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 18.10.2025 klo 12:00	Pump!	0	Peruttu
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 19.10.2025 klo 18:45	Spin45	17	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 19.10.2025 klo 19:30	Body* LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 19.10.2025 klo 20:00	Venyttely45* LS	1	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 16:15	Voima45* LS hlöstö	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 17:00	Pump! LS	20	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 18:00	Spin	22	Täynnä (+4)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 19:00	Tabata LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 19:30	Venyttely* LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 08:00	Balance45* LS	1	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 15:15	Spin	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 16:15	Vinyasa flow jooga LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 17:15	Combat45 LS	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 18:00	Pump! LS	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 08:00	Spin	18	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 17:30	Latinos	25	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 18:30	Pump!	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 15:45	IntervalliSpin	22	Täynnä (+1)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 16:45	IisiSpin45*	17	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 17:30	WholeWorks* LS	1	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 18:30	Pilates LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 24.10.2025 klo 16:00	Spin	22	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 25.10.2025 klo 12:00	Pump!	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 26.10.2025 klo 18:45	Spin45	22	Täynnä (+2)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 26.10.2025 klo 19:30	Body* LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 26.10.2025 klo 20:00	Venyttely45* LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 16:15	Voima45* LS hlöstö	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 17:00	Pump! LS	25	Täynnä (+2)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 18:00	Spin	22	Täynnä (+5)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 19:00	Tabata LS	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 19:30	Yin jooga* LS	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 08:00	Balance45* LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 15:15	Spin	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 16:15	Vinyasa flow jooga LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 17:15	Combat45 LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 18:00	Pump! LS	23	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 08:00	Spin	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 17:30	Latinos	25	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 18:30	Pump!	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 15:45	IntervalliSpin	22	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 16:45	IisiSpin45*	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 17:30	WholeWorks* LS	0	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 18:30	Balance* LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 31.10.2025 klo 16:00	Spin	21	

Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 09:00	Pilates	41	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 15:15	Hathajooga75*	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 16:30	Puntti	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 17:30	Core*	26	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 18:00	Venyttely45*	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 18:45	Cardio45	5	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 15:00	Niska-selkä* hlöstö	6	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 16:00	HIIT	4	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 16:30	Squat	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 17:00	Pushup	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 17:30	Pilates45	33	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 18:15	Dance Me Up	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 03.10.2025 klo 14:30	Dance&Shine	30	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 03.10.2025 klo 15:30	Pilates hlöstö	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 03.10.2025 klo 16:30	Puntti	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 04.10.2025 klo 10:15	Combat	0	Peruttu
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 04.10.2025 klo 11:15	RVP	0	Peruttu
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 04.10.2025 klo 12:15	Venyttely*	0	Peruttu
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 05.10.2025 klo 17:00	WholeWorks*	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 15:00	StepBody	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 16:15	Slow flow jooga	36	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 17:15	RVP	44	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 18:15	Niska-selkä*	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 19:15	Circuit*	33	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 15:00	Pilates	45	Täynnä (+3)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 16:15	Syke&Voima hlöstö	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 17:15	Puntti	37	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 18:15	Zumba®	36	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 19:15	WholeWorks*	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 09:00	Pilates	36	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 15:15	Hathajooga75*	28	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 16:30	Puntti	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 17:30	Core*	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 18:00	Venyttely45*	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 18:45	Cardio45	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 10:15	Puntti	25	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 15:00	Voima* hlöstö	4	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 16:00	Step	7	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 16:30	Squat	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 17:00	Pushup	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 17:30	Pilates45	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 18:15	Dance Me Up	4	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 10.10.2025 klo 14:30	Dance&Shine	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 10.10.2025 klo 15:30	Pilates hlöstö	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 10.10.2025 klo 16:30	Puntti	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 11.10.2025 klo 10:15	Combat	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 11.10.2025 klo 11:15	RVP	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 11.10.2025 klo 12:15	Venyttely*	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 12.10.2025 klo 17:00	WholeWorks*	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.10.2025 klo 16:15	Slow flow jooga	21	

Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.10.2025 klo 17:15	RVP	25	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.10.2025 klo 18:15	Niska-selkä*	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.10.2025 klo 19:15	Circuit*	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.10.2025 klo 15:00	Pilates	35	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.10.2025 klo 16:15	Syke&Voima hlöstö	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.10.2025 klo 17:15	Puntti	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.10.2025 klo 18:15	Zumba®	35	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.10.2025 klo 19:15	WholeWorks*	5	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.10.2025 klo 09:00	Pilates	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.10.2025 klo 15:15	Hathajooga75*	0	Peruttu
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.10.2025 klo 16:30	Puntti	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.10.2025 klo 17:30	Core*	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.10.2025 klo 18:00	Venyttely45*	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.10.2025 klo 18:45	Cardio45	0	Peruttu
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 16.10.2025 klo 15:00	Kehonhuolto* hlöstö	2	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 16.10.2025 klo 16:00	Step	5	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 16.10.2025 klo 16:30	Squat	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 16.10.2025 klo 17:00	Pushup	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 16.10.2025 klo 17:30	Pilates45	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 16.10.2025 klo 18:15	Dance Me Up	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 17.10.2025 klo 14:30	Dance&Shine	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 17.10.2025 klo 15:30	Pilates hlöstö	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 17.10.2025 klo 16:30	Puntti	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 18.10.2025 klo 10:15	Combat	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 18.10.2025 klo 11:15	RVP	25	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 18.10.2025 klo 12:15	Venyttely*	7	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 19.10.2025 klo 17:00	WholeWorks*	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 15:00	StepBody	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 16:15	Slow flow jooga	36	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 17:15	RVP	36	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 18:15	Niska-selkä*	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 19:15	Circuit*	31	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 15:00	Pilates	45	Täynnä (+1)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 16:15	Syke&Voima hlöstö	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 17:15	Puntti	39	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 18:15	Zumba®	45	Täynnä (+3)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 19:15	RVP	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 09:00	Pilates	33	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 15:15	Hathajooga75*	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 16:30	Puntti	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 17:30	Core*	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 18:00	Venyttely45*	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 18:45	Cardio45	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 15:00	Kuntonyrkkeily hlöstö	5	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 16:00	Step	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 16:30	Squat	24	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 17:00	Pushup	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 17:30	Pilates45	32	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 18:15	Dance Me Up	24	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 24.10.2025 klo 14:30	Dance&Shine	22	

Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 24.10.2025 klo 15:30	Pilates hlöstö	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 24.10.2025 klo 16:30	Puntti	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 25.10.2025 klo 10:15	Combat	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 25.10.2025 klo 11:15	RVP	24	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 25.10.2025 klo 12:15	Venyttely*	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 26.10.2025 klo 17:00	RVP	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 15:00	StepBody	6	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 16:15	Slow flow jooga	45	Täynnä (+2)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 17:15	RVP	35	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 18:15	Niska-selkä*	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 19:15	Circuit*	33	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 15:00	Pilates	38	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 16:15	Syke&Voima hlöstö	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 17:15	Puntti	35	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 18:15	Zumba®	38	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 19:15	WholeWorks*	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 09:00	Pilates	33	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 15:15	Hathajooga75*	0	Peruttu
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 16:30	Puntti	37	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 17:30	Core*	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 18:00	Venyttely45*	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 18:45	Cardio45	3	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 10:15	Puntti	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 15:00	Niska-selkä* hlöstö	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 16:00	Step	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 16:30	Squat	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 17:00	Pushup	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 17:30	Pilates45	35	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 18:15	Dance Me Up	39	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 31.10.2025 klo 14:30	Dance&Shine	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 31.10.2025 klo 15:30	Pilates hlöstö	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 31.10.2025 klo 16:30	Puntti	25	
Keskusta	Venyttelysali	To 02.10.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+2)
Keskusta	Venyttelysali	To 02.10.2025 klo 10:15	Puntti	10	Täynnä (+1)
Keskusta	Venyttelysali	Ti 07.10.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+4)
Keskusta	Venyttelysali	To 09.10.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+1)
Keskusta	Venyttelysali	Ti 14.10.2025 klo 07:15	Crosstraining45	8	
Keskusta	Venyttelysali	To 16.10.2025 klo 07:15	Crosstraining45	4	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 21.10.2025 klo 07:15	Crosstraining45	8	
Keskusta	Venyttelysali	To 23.10.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+2)
Keskusta	Venyttelysali	To 23.10.2025 klo 10:15	Puntti	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	Ti 28.10.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+3)
Keskusta	Venyttelysali	To 30.10.2025 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+0)
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 08:30	Lempeä aamujooga*	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 16:15	Voima* hlöstö	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 17:15	Squat	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 17:45	Pushup	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.10.2025 klo 18:15	Pilates	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 14:15	Balance*	4	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 15:15	Venyttely*	11	

Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 16:15	WholeWorks*	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 17:15	Venyttely45*	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 02.10.2025 klo 18:00	DanceChoreo	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 03.10.2025 klo 15:00	Pump!	21	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 05.10.2025 klo 18:00	Pump!	30	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 16:15	Kehonhuolto45* hlöstö	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 17:00	Tabata	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 17:30	Mobility	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 18:00	Combat	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.10.2025 klo 19:00	Pump!	26	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 15:00	Pump!	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 16:15	Zumba®	25	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.10.2025 klo 17:15	RVP	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 08:30	Lempeä aamujooga*	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 16:15	Niska-selkä* hlöstö	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 17:15	Squat	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 17:45	Pushup	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.10.2025 klo 18:15	Pilates	42	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 14:15	Pilates	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 15:15	Yin&Yang jooga*	4	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 16:15	WholeWorks*	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 17:15	Venyttely45*	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 09.10.2025 klo 18:00	Zumba®	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 10.10.2025 klo 15:00	Pump!	21	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 12.10.2025 klo 18:00	Pump!	32	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.10.2025 klo 17:00	Tabata	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.10.2025 klo 17:30	Mobility	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.10.2025 klo 18:00	Combat	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.10.2025 klo 19:00	Pump!	24	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.10.2025 klo 15:00	Pump!	21	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.10.2025 klo 08:30	Lempeä aamujooga*	28	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.10.2025 klo 16:15	Voima* hlöstö	3	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.10.2025 klo 17:15	Squat	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.10.2025 klo 17:45	Pushup	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.10.2025 klo 18:15	Pilates	26	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 16.10.2025 klo 16:15	WholeWorks*	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 16.10.2025 klo 17:15	Venyttely45*	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 16.10.2025 klo 18:00	Zumba®	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 17.10.2025 klo 15:00	Pump!	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 19.10.2025 klo 18:00	Pump!	25	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 16:15	Kehonhuolto45* hlöstö	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 17:00	Core*	4	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 17:30	Venyttely*	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 18:00	Combat	22	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.10.2025 klo 19:00	Pump!	30	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 15:00	Pump!	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 16:15	Zumba®	24	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.10.2025 klo 17:15	RVP	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 08:30	Lempeä aamujooga*	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 16:15	Niska-selkä* hlöstö	9	

Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 17:15	Squat	17
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 17:45	Pushup	17
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.10.2025 klo 18:15	Pilates	44
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 14:15	Pilates	19
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 15:15	Yin&Yang jooga*	4
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 16:15	WholeWorks*	11
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 17:15	Venyttely45*	5
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 23.10.2025 klo 18:00	Zumba®	21
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 24.10.2025 klo 15:00	Pump!	17
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 26.10.2025 klo 18:00	Pump!	31
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 16:15	Kehonhuolto45* hlöstö	8
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 17:00	Tabata	5
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 17:30	Mobility	7
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 18:00	Combat	22
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.10.2025 klo 19:00	Pump!	40
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 15:00	Pump!	9
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 16:15	Zumba®	34
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.10.2025 klo 17:15	RVP	12
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 08:30	Lempeä aamujooga*	6
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 16:15	Voima* hlöstö	7
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 17:15	Squat	14
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 17:45	Pushup	15
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.10.2025 klo 18:15	Pilates	40
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 14:15	Pilates	15
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 15:15	Yin&Yang jooga*	8
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 16:15	WholeWorks*	17
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 17:15	Venyttely45*	6
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 30.10.2025 klo 18:00	Zumba®	21
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 31.10.2025 klo 15:00	Pump!	18