

Kampus Campus	Tila Place	Aika Time	Tunti Class	Osallistujia Participants	Info
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.05.2026 klo 16:15	Pilates LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.05.2026 klo 18:00	Pump! LS	18	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 05.05.2026 klo 07:45	FasciaMethod* LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 05.05.2026 klo 16:45	Barre LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 05.05.2026 klo 18:00	Spin	23	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 06.05.2026 klo 08:00	Spin	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 06.05.2026 klo 17:00	Pump!	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 07.05.2026 klo 16:30	Spin	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 07.05.2026 klo 17:30	Pilates LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 08.05.2026 klo 16:00	Pump! LS	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 10.05.2026 klo 17:30	IntervalliSpin	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.05.2026 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.05.2026 klo 16:15	Pilates LS	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.05.2026 klo 18:00	Pump! LS	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 12.05.2026 klo 07:45	FasciaMethod* LS	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 12.05.2026 klo 16:45	Barre LS	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 12.05.2026 klo 18:00	Spin	20	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 13.05.2026 klo 08:00	Spin	2	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 13.05.2026 klo 17:00	Pump!	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 14.05.2026 klo 16:30	Spin	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 14.05.2026 klo 17:30	Pilates LS	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 15.05.2026 klo 14:00	EuroviisuSpin marathon	22	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 15.05.2026 klo 16:00	Pump! LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 17.05.2026 klo 17:30	IntervalliSpin	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.05.2026 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.05.2026 klo 16:15	Pilates LS	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.05.2026 klo 18:00	Pump! LS	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 19.05.2026 klo 07:45	FasciaMethod* LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 19.05.2026 klo 16:45	Barre LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 19.05.2026 klo 18:00	Spin	20	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 20.05.2026 klo 17:00	Pump!	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 21.05.2026 klo 16:30	Spin	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 21.05.2026 klo 17:30	Pilates LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 22.05.2026 klo 16:00	Pump! LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 23.05.2026 klo 10:30	Combat LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 23.05.2026 klo 11:00	Squat LS	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 23.05.2026 klo 11:30	Pushup LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 23.05.2026 klo 12:00	Core* LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 24.05.2026 klo 17:30	IntervalliSpin	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.05.2026 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.05.2026 klo 16:15	Pilates LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 25.05.2026 klo 18:00	Pump! LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.05.2026 klo 16:45	Barre LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.05.2026 klo 18:00	Spin	18	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.05.2026 klo 08:00	Spin	2	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.05.2026 klo 17:00	Pump!	15	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 28.05.2026 klo 16:30	Spin	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 28.05.2026 klo 17:30	Pilates LS	8	

TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 29.05.2026 klo 07:45	FasciaMethod* LS	1	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 29.05.2026 klo 16:00	Pump! LS	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 30.05.2026 klo 10:30	Combat LS	5	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 30.05.2026 klo 11:00	Squat LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 30.05.2026 klo 11:30	Pushup LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 30.05.2026 klo 12:00	Core* LS	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 31.05.2026 klo 17:30	IntervalliSpin	5	
TAMK	Muu/Muu tila 3	Ma 04.05.2026 klo 14:00	NopsaNostatus!* LS	0	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.05.2026 klo 15:00	StepBody	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.05.2026 klo 16:15	Niska-selkä*	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.05.2026 klo 17:15	Puntti	37	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 05.05.2026 klo 16:15	Voima* hlöstö	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 05.05.2026 klo 17:30	Circuit*	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 05.05.2026 klo 18:30	Zumba®	42	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 06.05.2026 klo 16:30	RVP	25	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 06.05.2026 klo 18:30	Slow flow jooga	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 08.05.2026 klo 14:00	WholeWorks*	5	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 08.05.2026 klo 15:00	PhysioPilates*	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 09.05.2026 klo 10:30	Combat30	5	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 09.05.2026 klo 11:00	Squat	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 09.05.2026 klo 11:30	Pushup	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 09.05.2026 klo 12:00	Core*	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.05.2026 klo 15:00	StepBody	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.05.2026 klo 16:15	Niska-selkä*	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.05.2026 klo 17:15	Puntti	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 12.05.2026 klo 16:15	Voima* hlöstö	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 12.05.2026 klo 17:30	Circuit*	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 12.05.2026 klo 18:30	Zumba®	43	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 13.05.2026 klo 16:30	RVP	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 13.05.2026 klo 18:30	Slow flow jooga	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 14.05.2026 klo 10:15	Puntti	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 15.05.2026 klo 14:00	WholeWorks*	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 15.05.2026 klo 15:00	PhysioPilates*	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 16.05.2026 klo 10:30	EuroviisuPuntti	31	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.05.2026 klo 15:00	StepBody	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.05.2026 klo 16:15	Niska-selkä*	7	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.05.2026 klo 17:15	Puntti	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 19.05.2026 klo 16:15	Voima* hlöstö	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 19.05.2026 klo 17:30	Circuit*	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 19.05.2026 klo 18:30	Zumba®	42	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 20.05.2026 klo 09:00	PhysioPilates*	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 20.05.2026 klo 16:30	RVP	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 20.05.2026 klo 18:30	Slow flow jooga	19	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 05.05.2026 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+1)
Keskusta	Venyttelysali	To 07.05.2026 klo 10:15	Puntti	10	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 12.05.2026 klo 07:15	Crosstraining45	9	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 19.05.2026 klo 07:15	Crosstraining45	8	
Keskusta	Venyttelysali	To 21.05.2026 klo 10:15	Puntti	10	Täynnä (+1)
Keskusta	Venyttelysali	Pe 22.05.2026 klo 14:00	WholeWorks*	10	Täynnä (+1)
Keskusta	Venyttelysali	Pe 22.05.2026 klo 15:00	PhysioPilates*	10	Täynnä (+4)

Keskusta	Venyttelysali	Ti 26.05.2026 klo 07:15	Crosstraining45	8	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 26.05.2026 klo 16:15	Voima* hlöstö	6	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 26.05.2026 klo 17:30	Circuit*	10	Täynnä (+1)
Keskusta	Venyttelysali	Ke 27.05.2026 klo 09:00	PhysioPilates*	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	Ke 27.05.2026 klo 16:30	RVP	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	Ke 27.05.2026 klo 18:30	Slow flow jooga	10	Täynnä (+1)
Keskusta	Venyttelysali	To 28.05.2026 klo 10:15	Puntti	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	Pe 29.05.2026 klo 14:00	WholeWorks*	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	Pe 29.05.2026 klo 15:00	PhysioPilates*	10	Täynnä (+2)
Keskusta	Palloilusali lohko C	Ke 06.05.2026 klo 09:00	PhysioPilates*	16	
Keskusta	Palloilusali lohko C	Ke 13.05.2026 klo 09:00	PhysioPilates*	12	
Keskusta	Ulkokuntosali	To 07.05.2026 klo 18:00	Crosstraining	11	
Keskusta	Ulkokuntosali	To 14.05.2026 klo 18:00	Crosstraining	11	
Keskusta	Ulkokuntosali	To 21.05.2026 klo 18:00	Crosstraining	6	
Keskusta	Ulkokuntosali	Ma 25.05.2026 klo 16:15	Niska-selkä*	1	
Keskusta	Ulkokuntosali	Ma 25.05.2026 klo 17:15	Puntti	13	
Keskusta	Ulkokuntosali	Ti 26.05.2026 klo 18:30	Zumba®	25	Täynnä (+3)
Keskusta	Ulkokuntosali	To 28.05.2026 klo 18:00	Crosstraining	14	Täynnä (+0)
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.05.2026 klo 16:15	Spin45	20	Täynnä (+1)
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.05.2026 klo 17:00	Squat	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.05.2026 klo 17:30	Pushup	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 04.05.2026 klo 18:00	Pilates	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 05.05.2026 klo 17:00	Combat	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 05.05.2026 klo 18:00	Pump!	22	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 06.05.2026 klo 16:30	Balance*	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 06.05.2026 klo 17:30	Zumba®	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 07.05.2026 klo 17:30	Spin	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 07.05.2026 klo 18:30	Pump!	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 08.05.2026 klo 15:00	Barre	9	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 10.05.2026 klo 17:30	Pump!	19	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.05.2026 klo 16:15	Spin45	19	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.05.2026 klo 17:00	Squat	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.05.2026 klo 17:30	Pushup	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 11.05.2026 klo 18:00	Pilates	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 12.05.2026 klo 17:00	Combat	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 12.05.2026 klo 18:00	Pump!	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 13.05.2026 klo 16:30	Balance*	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 13.05.2026 klo 17:30	Zumba®	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 14.05.2026 klo 17:30	Spin	20	Täynnä (+0)
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 14.05.2026 klo 18:30	Pump!	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 15.05.2026 klo 15:00	Barre	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	La 16.05.2026 klo 12:30	EuroviisuPump!	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 17.05.2026 klo 17:30	Pump!	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.05.2026 klo 16:15	Spin45	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.05.2026 klo 17:00	Squat	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.05.2026 klo 17:30	Pushup	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 18.05.2026 klo 18:00	Pilates	25	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 19.05.2026 klo 17:00	Combat	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 19.05.2026 klo 18:00	Pump!	21	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 20.05.2026 klo 16:30	Balance*	16	

Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 20.05.2026 klo 17:30	Zumba®	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 21.05.2026 klo 17:30	Spin	20	Täynnä (+0)
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 21.05.2026 klo 18:30	Pump!	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 22.05.2026 klo 15:00	Barre	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 24.05.2026 klo 17:30	Pump!	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.05.2026 klo 17:00	Combat	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 26.05.2026 klo 18:00	Pump!	24	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.05.2026 klo 16:30	Balance*	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 27.05.2026 klo 17:30	DanceChoreo	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 28.05.2026 klo 17:30	Spin	20	Täynnä (+3)
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 28.05.2026 klo 18:30	Pump!	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 29.05.2026 klo 15:00	Barre	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 31.05.2026 klo 17:30	Pump!	10	