

Kampus Campus	Tila Place	Aika Time	Tunti Class	Osallistujia Participants	Info
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 02.08.2026 klo 17:30	IntervalliSpin	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 03.08.2026 klo 16:15	Pilates LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 03.08.2026 klo 18:00	Pump! LS	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 04.08.2026 klo 16:45	Barre LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 04.08.2026 klo 18:00	Spin	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 05.08.2026 klo 17:00	Pump!	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 06.08.2026 klo 16:30	Spin	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 06.08.2026 klo 17:30	Pilates LS	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 07.08.2026 klo 07:45	FasciaMethod LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 07.08.2026 klo 16:00	Pump! LS	2	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 10.08.2026 klo 16:15	Pilates LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 10.08.2026 klo 18:00	Pump! LS	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 11.08.2026 klo 16:45	Barre LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 11.08.2026 klo 18:00	Spin	23	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 12.08.2026 klo 17:00	Pump!	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 13.08.2026 klo 16:30	Spin	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 13.08.2026 klo 17:30	Pilates LS	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 14.08.2026 klo 07:45	FasciaMethod LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 14.08.2026 klo 16:00	Pump! LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 16.08.2026 klo 17:30	IntervalliSpin	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 17.08.2026 klo 16:15	Pilates LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 17.08.2026 klo 18:00	Pump! LS	18	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 18.08.2026 klo 16:45	Barre LS	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 18.08.2026 klo 18:00	Spin	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 19.08.2026 klo 17:00	Pump!	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 20.08.2026 klo 16:30	Spin	17	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 20.08.2026 klo 17:30	Pilates LS	8	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 21.08.2026 klo 07:45	FasciaMethod LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 21.08.2026 klo 16:00	Pump! LS	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 23.08.2026 klo 17:30	IntervalliSpin	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 16:00	Spin	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 16:30	Niska-selkä LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 17:00	Spin	17	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 18:00	Pump!	23	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 19:15	Cardio&Strength LS	0	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 25.08.2026 klo 14:00	NopsaNostatus! LS	0	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 25.08.2026 klo 16:00	IntervalliSpin	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 25.08.2026 klo 17:00	Vinyasa flow jooga LS	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 25.08.2026 klo 18:00	Spin	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 25.08.2026 klo 19:00	Pump!	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 08:00	PowerPilates LS	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 18:00	IntervalliSpin	3	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 19:00	Yin jooga LS	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 27.08.2026 klo 07:30	Spin	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 27.08.2026 klo 16:00	Pump! LS	15	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 27.08.2026 klo 17:00	Latinos	18	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 27.08.2026 klo 18:30	Pilates LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 28.08.2026 klo 16:00	lisiSpin	13	

TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 28.08.2026 klo 17:00	Pump! LS	14
TAMK	Ryhmäliikuntasali	La 29.08.2026 klo 12:45	Spin	11
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 30.08.2026 klo 18:45	Spin	16
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 30.08.2026 klo 19:45	Venyttely45 LS	7
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 16:00	Spin	1
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 16:30	Niska-selkä LS	3
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 17:00	Spin	13
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 18:00	Pump!	12
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 01.08.2026 klo 10:30	Combat30	4
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 01.08.2026 klo 11:00	Squat	8
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 01.08.2026 klo 11:30	Pushup	7
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 01.08.2026 klo 12:00	Core	9
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 03.08.2026 klo 16:15	Niska-selkä	10
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 03.08.2026 klo 17:15	Puntti	8
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 04.08.2026 klo 16:15	Voima hlöstö	5
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 04.08.2026 klo 17:30	Circuit	6
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 04.08.2026 klo 18:30	Zumba®	16
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 05.08.2026 klo 09:00	PhysioPilates	17
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 05.08.2026 klo 16:30	RVP	6
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 05.08.2026 klo 18:30	Slow flow jooga	12
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 06.08.2026 klo 10:15	Puntti	9
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 07.08.2026 klo 14:00	WholeWorks	6
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 07.08.2026 klo 15:00	PhysioPilates	17
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 08.08.2026 klo 10:30	Combat30	2
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 08.08.2026 klo 11:00	Squat	6
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 08.08.2026 klo 11:30	Pushup	4
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 08.08.2026 klo 12:00	Core	4
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 10.08.2026 klo 16:15	Niska-selkä	13
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 10.08.2026 klo 17:15	Puntti	17
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 11.08.2026 klo 16:15	Voima hlöstö	14
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 11.08.2026 klo 17:30	Circuit	6
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 11.08.2026 klo 18:30	Zumba®	23
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 12.08.2026 klo 09:00	PhysioPilates	22
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 12.08.2026 klo 16:30	RVP	16
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 12.08.2026 klo 18:30	Slow flow jooga	19
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 13.08.2026 klo 10:15	Puntti	7
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 14.08.2026 klo 14:00	WholeWorks	8
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 14.08.2026 klo 15:00	PhysioPilates	20
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 15.08.2026 klo 10:30	Combat30	5
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 15.08.2026 klo 11:00	Squat	12
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 15.08.2026 klo 11:30	Pushup	13
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 15.08.2026 klo 12:00	Core	14
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 17.08.2026 klo 16:15	Niska-selkä	12
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 17.08.2026 klo 17:15	Puntti	18
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 18.08.2026 klo 16:15	Voima hlöstö	11
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 18.08.2026 klo 17:30	Circuit	6
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 18.08.2026 klo 18:30	Zumba®	13
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 19.08.2026 klo 09:00	PhysioPilates	11
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 19.08.2026 klo 16:30	RVP	12
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 19.08.2026 klo 18:30	Slow flow jooga	16

Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 20.08.2026 klo 10:15	Puntti	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 21.08.2026 klo 14:00	WholeWorks	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 21.08.2026 klo 15:00	PhysioPilates	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 22.08.2026 klo 11:00	Squat	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 22.08.2026 klo 11:30	Pushup	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 22.08.2026 klo 12:00	Core	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 15:00	StepBody	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 16:15	Slow flow jooga	31	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 17:15	Puntti	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 18:15	Core	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 18:45	Venyttely	36	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 19:15	DanceChoreo	45	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 25.08.2026 klo 15:00	PhysioPilates	31	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 25.08.2026 klo 16:15	Voima hlöstö	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 25.08.2026 klo 17:15	Puntti	7	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 25.08.2026 klo 18:15	Zumba®	40	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 25.08.2026 klo 19:15	RVP	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 09:00	WholeWorks	5	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 10:00	PhysioPilates	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 15:00	Hathajooga75	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 16:15	Cardio&Strength	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 17:15	Niska-selkä	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 18:15	Circuit	1	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 27.08.2026 klo 15:15	Niska-selkä	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 27.08.2026 klo 16:15	Startti	4	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 27.08.2026 klo 17:15	TuniRox	24	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 27.08.2026 klo 18:15	StepBody	5	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 28.08.2026 klo 08:45	Puntti	7	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 28.08.2026 klo 14:30	Dance&Shine	5	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 28.08.2026 klo 15:30	PhysioPilates hlöstö	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 28.08.2026 klo 16:30	Circuit	5	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 29.08.2026 klo 10:30	Combat	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 29.08.2026 klo 11:30	RVP	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 30.08.2026 klo 17:00	WholeWorks	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 15:00	StepBody	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 16:15	Slow flow jooga	33	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 17:15	Puntti	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 18:15	Core	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 18:45	Venyttely	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 19:15	DanceChoreo	23	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 04.08.2026 klo 07:15	Crosstraining45	8	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 11.08.2026 klo 07:15	Crosstraining45	10	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	Ti 18.08.2026 klo 07:15	Crosstraining45	8	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 25.08.2026 klo 07:15	Crosstraining45	8	
Keskusta	Venyttelysali	To 27.08.2026 klo 07:15	Crosstraining45	6	
Keskusta	Ulkokuntosali	To 06.08.2026 klo 18:00	Crosstraining	5	
Keskusta	Ulkokuntosali	To 13.08.2026 klo 18:00	Crosstraining	7	
Keskusta	Ulkokuntosali	To 20.08.2026 klo 18:00	Crosstraining	3	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 02.08.2026 klo 17:30	Pump!	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 03.08.2026 klo 16:15	Spin45	12	

Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 03.08.2026 klo 17:00	Squat	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 03.08.2026 klo 17:30	Pushup	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 03.08.2026 klo 18:00	Pilates	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 04.08.2026 klo 17:00	Combat	6	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 04.08.2026 klo 18:00	Pump!	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 05.08.2026 klo 16:30	Balance	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 05.08.2026 klo 17:30	Zumba®	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 06.08.2026 klo 17:30	Spin	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 06.08.2026 klo 18:30	Pump!	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 07.08.2026 klo 15:00	Barre	5	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 09.08.2026 klo 17:30	Pump!	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 10.08.2026 klo 16:15	Spin45	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 10.08.2026 klo 17:00	Squat	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 10.08.2026 klo 17:30	Pushup	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 10.08.2026 klo 18:00	Pilates	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 11.08.2026 klo 17:00	Combat	9	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 11.08.2026 klo 18:00	Pump!	25	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 12.08.2026 klo 16:30	Balance	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 12.08.2026 klo 17:30	Zumba®	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 13.08.2026 klo 17:30	Spin	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 13.08.2026 klo 18:30	Pump!	21	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 14.08.2026 klo 15:00	Barre	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 16.08.2026 klo 17:30	Pump!	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 17.08.2026 klo 16:15	Barre	3	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 17.08.2026 klo 17:00	Balance	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 17.08.2026 klo 18:00	Pilates	21	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 18.08.2026 klo 17:00	Combat	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 18.08.2026 klo 18:00	Pump!	19	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 19.08.2026 klo 16:30	Balance	9	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 19.08.2026 klo 17:30	Zumba®	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 20.08.2026 klo 17:30	Spin	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 20.08.2026 klo 18:30	Pump!	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 21.08.2026 klo 15:00	Barre	6	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 23.08.2026 klo 17:30	Pump!	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 14:45	Pilates	19	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 15:45	Kehonhuolto	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 17:00	Combat	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 18:00	Pump!	25	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 24.08.2026 klo 19:00	Spin	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 25.08.2026 klo 16:00	Pump!	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 25.08.2026 klo 17:00	Balance	25	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 25.08.2026 klo 18:00	DanceChoreo	45	Täynnä (+4)
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 15:15	Pilates	21	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 16:15	IisiSpin	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 17:15	Squat	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 17:45	Pushup	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 18:15	Core	24	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 26.08.2026 klo 18:45	Venyttely	19	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 27.08.2026 klo 16:00	Hathajooga	23	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 27.08.2026 klo 17:00	Spin	20	Täynnä (+0)

Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 27.08.2026 klo 18:00	Zumba®	45	Täynnä (+1)
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 28.08.2026 klo 15:00	Pump!	25	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	La 29.08.2026 klo 11:15	IntervalliSpin	3	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 30.08.2026 klo 18:00	Pump!	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 14:45	Pilates	30	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 15:45	Kehonhuolto	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 17:00	Combat	27	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 18:00	Pump!	35	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 31.08.2026 klo 19:00	Spin	20	Täynnä (+1)