

Kampus Campus	Tila Place	Aika Time	Tunti Class	Osallistujia Participants	Info
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 08:00	Spin	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 17:00	EasyLatin	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 18:00	Pump!	25	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 02.11.2023 klo 16:00	Pilates LS	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 02.11.2023 klo 17:30	IntervalliSpin	17	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 02.11.2023 klo 18:30	Yin jooga* LS	24	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 03.11.2023 klo 15:00	Spin	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 03.11.2023 klo 16:00	Pump! LS	18	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 05.11.2023 klo 18:30	Spin	19	Täynnä (+3)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.11.2023 klo 16:00	SportUniBody* LS hlöstö	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.11.2023 klo 17:00	Spin	19	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.11.2023 klo 18:00	WholeWorks* LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.11.2023 klo 09:00	Pastorin spinning hengen ahdistukseen	18	Täynnä (+1)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.11.2023 klo 10:30	Niska-selkä45* LS	6	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.11.2023 klo 16:00	IntervalliSpin	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.11.2023 klo 17:00	Pump! LS	25	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.11.2023 klo 18:00	Power jooga LS	25	Täynnä (+3)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 08:00	Spin	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 17:00	EasyLatin	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 18:00	Pump!	21	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 09.11.2023 klo 16:00	Pilates LS	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 09.11.2023 klo 17:30	IntervalliSpin	19	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 09.11.2023 klo 18:30	Yin jooga* LS	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 10.11.2023 klo 15:00	Spin	11	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 10.11.2023 klo 16:00	Pump! LS	23	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 12.11.2023 klo 18:30	Spin	19	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.11.2023 klo 16:00	SportUniBody* LS hlöstö	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.11.2023 klo 17:00	Spin	19	Täynnä (+6)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.11.2023 klo 18:00	WholeWorks* LS	23	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.11.2023 klo 10:30	Niska-selkä45* LS	2	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.11.2023 klo 16:00	IntervalliSpin	19	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.11.2023 klo 17:00	Pump! LS	22	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.11.2023 klo 18:00	Power jooga LS	25	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 08:00	Spin	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 17:00	EasyLatin	19	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 18:00	Pump!	25	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 16.11.2023 klo 16:00	Pilates LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 16.11.2023 klo 17:30	IntervalliSpin	19	Täynnä (+1)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 16.11.2023 klo 18:30	Yin jooga* LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 17.11.2023 klo 15:00	Spin	18	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 17.11.2023 klo 16:00	Pump! LS	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 19.11.2023 klo 18:30	Spin	19	Täynnä (+6)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.11.2023 klo 16:00	SportUniBody* LS hlöstö	1	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.11.2023 klo 17:00	Spin	19	Täynnä (+1)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.11.2023 klo 18:00	SportUniBody	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.11.2023 klo 16:00	IntervalliSpin	19	Täynnä (+1)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.11.2023 klo 17:00	Pump! LS	25	Täynnä (+1)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.11.2023 klo 18:00	Power jooga LS	0	Peruttu

TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 08:00	Spin	12	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 17:00	EasyLatin	7	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 18:00	Pump!	21	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 23.11.2023 klo 16:00	Pilates LS	0	Peruttu
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 23.11.2023 klo 17:30	IntervalliSpin	19	Täynnä (+0)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 23.11.2023 klo 18:30	Yin jooga* LS	4	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 24.11.2023 klo 15:00	Spin	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Pe 24.11.2023 klo 16:00	Pump! LS	14	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Su 26.11.2023 klo 18:30	Spin	19	Täynnä (+4)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.11.2023 klo 16:00	SportUniBody* LS hlöstö	2	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.11.2023 klo 17:00	Spin	19	Täynnä (+2)
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.11.2023 klo 18:00	WholeWorks* LS	17	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.11.2023 klo 10:30	Niska-selkä45* LS	0	Peruttu
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.11.2023 klo 16:00	IntervalliSpin	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.11.2023 klo 17:00	Pump! LS	22	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.11.2023 klo 18:00	Venyttely* LS	9	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 08:00	Spin	10	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 17:00	EasyLatin	13	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 18:00	Pump!	22	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 30.11.2023 klo 16:00	Pilates LS	16	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 30.11.2023 klo 17:30	IntervalliSpin	17	
TAMK	Ryhmäliikuntasali	To 30.11.2023 klo 18:30	Yin jooga* LS	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 14:45	Kehonhuolto*	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 16:00	AeroBody	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 17:00	Niska-selkä*	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 18:00	Circuit*	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 19:00	DanceChoreo	45	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 02.11.2023 klo 11:15	Circuit45*	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 02.11.2023 klo 16:00	Zumba®Step45	41	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 02.11.2023 klo 17:00	RVP	39	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 02.11.2023 klo 18:00	Venyttely*	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 03.11.2023 klo 14:30	Dance&Shine	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 03.11.2023 klo 15:30	Pilates hlöstö	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 03.11.2023 klo 16:30	Puntti	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 04.11.2023 klo 10:15	Karmiva Combat	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 04.11.2023 klo 11:15	Raadollinen RVP	35	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 04.11.2023 klo 12:15	Vaarallinen Venyttely*	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 05.11.2023 klo 17:00	WholeWorks*	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.11.2023 klo 15:00	SportUniBody	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.11.2023 klo 16:30	Slow flow jooga	45	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.11.2023 klo 17:30	Puntti	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.11.2023 klo 18:30	Step	28	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.11.2023 klo 19:00	Core*	30	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.11.2023 klo 19:30	Putkirullaus45*	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.11.2023 klo 15:00	Pilates	32	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.11.2023 klo 16:15	SportUniBody* hlöstö	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.11.2023 klo 17:15	RVP	35	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.11.2023 klo 18:15	Zumba®	45	Täynnä (+2)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.11.2023 klo 19:15	FitBox	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 14:45	Hathajooga75*	13	

Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 16:00	AeroBody	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 17:00	Niska-selkä*	19	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 18:00	Circuit*	35	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 19:00	DanceChoreo	45	Täynnä (+1)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 09.11.2023 klo 11:15	Circuit45*	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 09.11.2023 klo 16:00	Zumba®Step45	39	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 09.11.2023 klo 17:00	RVP	41	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 09.11.2023 klo 18:00	Venyttely*	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 10.11.2023 klo 14:30	Dance&Shine	24	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 10.11.2023 klo 15:30	Pilates hlöstö	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 10.11.2023 klo 16:30	Puntti	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 11.11.2023 klo 10:15	Combat	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 11.11.2023 klo 11:15	RVP	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 11.11.2023 klo 12:15	Venyttely*	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 12.11.2023 klo 17:00	WholeWorks*	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.11.2023 klo 15:00	SportUniBody	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.11.2023 klo 16:30	Slow flow jooga	36	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.11.2023 klo 17:30	Puntti	23	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.11.2023 klo 18:30	Step	30	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.11.2023 klo 19:00	Core*	30	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.11.2023 klo 19:30	Putkirullaus45*	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.11.2023 klo 15:00	Pilates	31	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.11.2023 klo 16:15	SportUniBody* hlöstö	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.11.2023 klo 17:15	RVP	45	Täynnä (+1)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.11.2023 klo 18:15	Zumba®	45	Täynnä (+5)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.11.2023 klo 19:15	FitBox	25	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 14:45	Hathajooga75*	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 16:00	AeroBody	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 17:00	Niska-selkä*	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 18:00	Circuit*	35	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 19:00	DanceChoreo	41	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 16.11.2023 klo 11:15	Circuit45*	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 16.11.2023 klo 16:00	Zumba®Step45	38	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 16.11.2023 klo 17:00	RVP	30	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 16.11.2023 klo 18:00	Venyttely*	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 17.11.2023 klo 14:30	Dance&Shine	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 17.11.2023 klo 15:30	Pilates hlöstö	5	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 17.11.2023 klo 16:30	Puntti	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 18.11.2023 klo 10:15	Combat	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 18.11.2023 klo 11:15	RVP	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 18.11.2023 klo 12:15	Venyttely*	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 19.11.2023 klo 17:00	WholeWorks*	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.11.2023 klo 15:00	SportUniBody	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.11.2023 klo 16:30	Slow flow jooga	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.11.2023 klo 17:30	Puntti	30	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.11.2023 klo 18:30	Step	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.11.2023 klo 19:00	Core*	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.11.2023 klo 19:30	Putkirullaus45*	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.11.2023 klo 15:00	Pilates	24	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.11.2023 klo 16:15	SportUniBody* hlöstö	15	

Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.11.2023 klo 17:15	RVP	40	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.11.2023 klo 18:15	Zumba®	45	Täynnä (+6)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.11.2023 klo 19:15	FitBox	18	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 14:45	Hathajooga75*	17	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 16:00	AeroBody	8	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 17:00	Niska-selkä*	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 18:00	Circuit*	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 19:00	DanceChoreo	25	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 23.11.2023 klo 11:15	Circuit45*	6	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 23.11.2023 klo 16:00	Zumba®Step45	27	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 23.11.2023 klo 17:00	RVP	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 23.11.2023 klo 18:00	Venyttely*	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 24.11.2023 klo 14:30	Dance&Shine	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 24.11.2023 klo 15:30	Pilates hlöstö	10	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Pe 24.11.2023 klo 16:30	Puntti	21	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 25.11.2023 klo 10:00	Combat	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 25.11.2023 klo 11:00	RVP	28	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	La 25.11.2023 klo 12:15	Venyttely*	0	Peruttu
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Su 26.11.2023 klo 17:00	WholeWorks*	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.11.2023 klo 15:00	SportUniBody	15	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.11.2023 klo 16:30	Slow flow jooga	29	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.11.2023 klo 17:30	Puntti	26	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.11.2023 klo 18:30	Step	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.11.2023 klo 19:00	Core*	25	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.11.2023 klo 19:30	Putkirullaus45*	13	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.11.2023 klo 15:00	Pilates	25	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.11.2023 klo 16:15	SportUniBody* hlöstö	12	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.11.2023 klo 17:15	RVP	40	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.11.2023 klo 18:15	Zumba®	45	Täynnä (+0)
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.11.2023 klo 19:15	FitBox	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 14:45	Hathajooga75*	22	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 16:00	AeroBody	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 17:00	Niska-selkä*	11	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 18:00	Circuit*	25	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 19:00	Dance&Core	9	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 30.11.2023 klo 11:15	Circuit45*	14	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 30.11.2023 klo 16:00	Step	16	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 30.11.2023 klo 17:00	RVP	20	
Keskusta	Ryhmäliikuntasali	To 30.11.2023 klo 18:00	Venyttely*	8	
Keskusta	Venyttelysali	Ma 06.11.2023 klo 10:15	TRX 45	7	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 07.11.2023 klo 07:15	Crosstraining45	8	Täynnä (+0)
Keskusta	Venyttelysali	Ma 13.11.2023 klo 10:15	TRX 45	3	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 14.11.2023 klo 07:15	Crosstraining45	8	Täynnä (+1)
Keskusta	Venyttelysali	Ma 20.11.2023 klo 10:15	TRX 45	4	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 21.11.2023 klo 07:15	Crosstraining45	7	
Keskusta	Venyttelysali	Ma 27.11.2023 klo 10:15	TRX 45	4	
Keskusta	Venyttelysali	Ti 28.11.2023 klo 07:15	Crosstraining45	5	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 08:15	Aamujooga75*	4	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 16:00	Step	5	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 16:30	Squat	17	

Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 17:00	Pushup	21	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 17:30	Core*	26	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 18:00	Venyttely*	24	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 01.11.2023 klo 18:30	Putkirullaus*	6	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 02.11.2023 klo 15:30	Kehonhuolto45* hlöstö	5	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 02.11.2023 klo 16:30	Pump!	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 02.11.2023 klo 17:30	Zumba®	29	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 03.11.2023 klo 15:00	Lempeä jooga*	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	La 04.11.2023 klo 10:30	Pelottava Pump!	11	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	La 04.11.2023 klo 11:30	Vaarallinen Venyttely*	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 05.11.2023 klo 17:30	Pump!	29	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.11.2023 klo 15:45	Pilates	36	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.11.2023 klo 16:45	Flow jooga	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.11.2023 klo 17:45	Combat	22	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 06.11.2023 klo 18:45	Pump!	39	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.11.2023 klo 10:00	Pump!	4	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.11.2023 klo 16:00	Zumba®	25	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 07.11.2023 klo 17:00	RVP	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 08:15	Aamujooga75*	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 16:00	Step	12	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 16:30	Squat	24	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 17:00	Pushup	28	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 17:30	Core*	33	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 18:00	Venyttely*	30	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 08.11.2023 klo 18:30	Putkirullaus*	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 09.11.2023 klo 15:30	Kehonhuolto45* hlöstö	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 09.11.2023 klo 16:30	Pump!	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 09.11.2023 klo 17:30	Zumba®	19	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 10.11.2023 klo 15:00	Lempeä jooga*	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	La 11.11.2023 klo 10:30	Combat45	6	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	La 11.11.2023 klo 11:15	Venyttely45*	5	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 12.11.2023 klo 17:30	Pump!	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.11.2023 klo 15:45	Pilates	28	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.11.2023 klo 16:45	Flow jooga	21	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.11.2023 klo 17:45	Combat	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 13.11.2023 klo 18:45	Pump!	33	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.11.2023 klo 10:00	Pump!	9	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.11.2023 klo 16:00	Zumba®	36	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 14.11.2023 klo 17:00	RVP	14	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 08:15	Aamujooga75*	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 16:00	Step	8	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 16:30	Squat	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 17:00	Pushup	24	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 17:30	Core*	29	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 18:00	Venyttely*	26	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 15.11.2023 klo 18:30	Putkirullaus*	10	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 16.11.2023 klo 15:30	Kehonhuolto45* hlöstö	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 16.11.2023 klo 16:30	Pump!	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 16.11.2023 klo 17:30	Zumba®	21	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 17.11.2023 klo 15:00	Venyttely*	8	

Hervanta	Ryhmäliikuntasali	La 18.11.2023 klo 10:30	Combat45	5	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	La 18.11.2023 klo 11:15	Venyttely45*	3	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 19.11.2023 klo 17:30	Pump!	26	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.11.2023 klo 15:45	Pilates	36	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.11.2023 klo 16:45	Balance*	7	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.11.2023 klo 17:45	Combat	21	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 20.11.2023 klo 18:45	Pump!	29	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.11.2023 klo 10:00	Pump!	4	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.11.2023 klo 16:00	Zumba®	29	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 21.11.2023 klo 17:00	RVP	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 08:15	Aamujooga75*	4	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 16:00	Step	9	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 16:30	Squat	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 17:00	Pushup	25	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 17:30	Core*	30	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 18:00	Venyttely*	28	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 22.11.2023 klo 18:30	Putkirullaus*	15	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 23.11.2023 klo 15:30	Kehonhuolto45* hlöstö	3	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 23.11.2023 klo 16:30	Pump!	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 23.11.2023 klo 17:30	Zumba®	34	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Pe 24.11.2023 klo 15:00	Lempeä jooga*	19	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	La 25.11.2023 klo 10:30	WholeWorks*	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	La 25.11.2023 klo 11:15	Venyttely45*	9	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Su 26.11.2023 klo 17:30	Pump!	17	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.11.2023 klo 15:45	Pilates	25	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.11.2023 klo 16:45	Flow jooga	18	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.11.2023 klo 17:45	Combat	16	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ma 27.11.2023 klo 18:45	Pump!	30	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.11.2023 klo 10:00	Pump!	2	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.11.2023 klo 16:00	Zumba®	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ti 28.11.2023 klo 17:00	RVP	0	Peruttu
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 08:15	Aamujooga75*	9	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 16:00	Step	13	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 16:30	Squat	26	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 17:00	Pushup	36	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 17:30	Core*	34	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 18:00	Venyttely*	23	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	Ke 29.11.2023 klo 18:30	Putkirullaus*	5	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 30.11.2023 klo 15:30	Kehonhuolto45* hlöstö	9	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 30.11.2023 klo 16:30	Pump!	20	
Hervanta	Ryhmäliikuntasali	To 30.11.2023 klo 17:30	Zumba®	0	Peruttu
Hervanta	Palloiluhallin kuntosali	Ti 07.11.2023 klo 15:00	Sweat* hlöstö	6	
Hervanta	Palloiluhallin kuntosali	Ti 14.11.2023 klo 15:00	Sweat* hlöstö	4	
Hervanta	Palloiluhallin kuntosali	Ti 21.11.2023 klo 15:00	Sweat* hlöstö	6	
Hervanta	Palloiluhallin kuntosali	Ti 28.11.2023 klo 15:00	Sweat* hlöstö	9	

