

MAANANTAI HARJOITUSKAUSI 2025-2026

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUORA	KLO
8:00					8:00
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00					Akatemia klo. 14.00-15.30
14:30	14:30				
15:00	15:00				
15:30				15:30	
16:00	ISB T14 klo. 16.00-17.15			Ilmajoen voimistelijat klo. 16.00-17.30	16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30	ISB P14/15 klo. 17.15-18.45			Ik yleisurheilu klo. 17.30-21.00 alk. 20.10	17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00	ISB naiset/T17 klo. 18.45-20.15				19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30	Ik futsal miehet klo. 20.15-21.45 alk. 1.10-15.3.			20:30	
21:00				21:00	
21:30				21:30	
22:00				22:00	

TIISTAI HARJOITUSKAUSI 2025-2026

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUORA	KLO
8:00	Akademia klo. 8.00-9.30				8:00
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30			9:30		
10:00	Kevyt tuolijumppa, I-opisto klo. 10.00-10.45 alk.9.9		10:00		
10:30			10:30		
11:00			11:00		
11:30			11:30		
12:00			12:00		
12:30			12:30		
13:00			13:00		
13:30			13:30		
14:00	Lääkintävarikko klo. 14.00-15.30 alk. 6.10-14.12		14:00		
14:30			14:30		
15:00		15:00			
15:30		15:30			
16:00	ISB P11 klo. 16.15-17.45			I-opisto kahvakuula klo. 16.00-17.00	16:00
16:30					16:30
17:00				17:00	
17:30	ISB edustus klo. 17.45-19.15			Ik yleisurheilu klo. 18.00-21.00 alk. 20.10-30.4	17:30
18:00					18:00
18:30	18:30				
19:00	Kou E-pojat klo. 19.15-20.15 alk. 11.11				19:00
19:30					19:30
20:00	20:00				
20:30	Kou super klo. 20.15-21.45 alk. 11.11				20:30
21:00				21:00	
21:30				21:30	
22:00				22:00	

KESKIVIikko HARJOITUSKAUSI 2025-2026

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUORA	KLO
8:00					8:00
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00	Akatemia klo. 14.00-15.30				14:00
14:30				Harrastaa hanke klo. 14.30-15.30	14:30
15:00					15:00
15:30		Tekninen toimiala salibandy klo. 15.45-17.00 1.9-26.4	Sulkapallo Viertola klo. 15.30-16.30 alk. 1.10.		15:30
16:00	Ilmajoen voimistelijat klo. 15.45-21.00 alk. 3.9-29.4				16:00
16:30					16:30
17:00			Sulkapallo PJK-team klo. 16.30-18.30		17:00
17:30					17:30
18:00		Ik yleisurheilu klo. 17.30-20.00 20.10-30.4		Ik yleisurheilu klo. 17.30-20.00 20.10-30.4	18:00
18:30			Sulkapallo huiput klo. 18.30-19.30		18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00		IMO ry klo. 20.00-21.30 1.9-15.4	Sulkapallo SP-pojat klo. 20.15-21.45		20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00

TORSTAI HARJOITUSKAUSI 2025-2026

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUORA	KLO
8:00	Akademia klo. 8.00-9.30				8:00
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30	Toimintatalo klo. 9.30-10.30				9:30
10:00					10:00
10:30		10:30			
11:00		11:00			
11:30		11:30			
12:00		12:00			
12:30		12:30			
13:00		13:00			
13:30		13:30			
14:00		14:00			
14:30		14:30			
15:00		15:00			
15:30		15:30			
16:00	KOU klo. 16.00-17.30				KOU klo. 17.00-18.30
16:30				16:30	
17:00				Ik pesäpallo naiset klo. 17.30-19.00 alk. 6.11	Ik yleisurheilu klo. 18.30-20.00 alk. 20.10-30.4
17:30	17:30				
18:00	18:00				
18:30	KOU super klo. 19.00-20.30 alk. 30.11	KOU klo. 20.00-21.45	18:30		
19:00			19:00		
19:30			19:30		
20:00			20:00		
20:30	ISB edustus klo. 20.30-21.45			20:30	
21:00				21:00	
21:30				21:30	
22:00				22:00	

PERJANTAI HARJOITUSKAUSI 2025-2026

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUORA	KLO
8:00					8:00
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00	Harrastaa hanke voimistelu				14:00
14:30	klo. 13.45-15.00 vko 37-49 ja 3-16				14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00	ISB P14/15				16:00
16:30	klo. 16.00-17.15				16:30
17:00					17:00
17:30	ISB P12/13				17:30
18:00	klo. 17.15-18.45				18:00
18:30					18:30
19:00	ISB naiset/T17				19:00
19:30	klo. 18.45-20.15				19:30
20:00					20:00
20:30	Kou super				20:30
21:00	klo. 20.15-21.45				21:00
21:30					21:30
22:00					22:00

LAUANTAI HARJOITUSKAUSI 2025-2026

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUORA	KLO
8.00					8.00
8.30					8.30
9.00					9.00
9.30					9.30
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00

SUNNUNTAI HARJOITUSKAUSI 2025-2026

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUORA	KLO
8.00					8.00
8.30					8.30
9.00					9.00
9.30					9.30
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00

PAINISALI HARJOITUSKAUSI 2025-2026

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LA	SU	KLO			
8:00		Akatemia klo. 8.00-9.30		Akatemia klo. 8.00-9.30	Akatemia klo. 8.00-9.30			8:00			
8:30								8:30			
9:00		Miesten selkäjumppa klo. 9.00-9.45 alk. 9.9	Perhepäivähoitajat klo. 9.00-10.00						9:00		
9:30									9:30		
10:00		Akatemia klo. 9.45-11.30		Akatemia klo. 9.45-11.30		Nallepaini klo. 10.00-13.00			10:00		
10:30									10:30		
11:00									11:00		
11:30									11:30		
12:00									12:00		
12:30									12:30		
13:00						13:00					
13:30						13:30					
14:00		Akatemia klo. 14.00-15.30		Akatemia klo. 14.00-15.30							14:00
14:30											
15:00									15:00		
15:30										15:30	
16:00					Kuntopaini klo. 16.00-18.00		16:00				
16:30							16:30				
17:00	Ik paini klo. 17.00-20.30	Ik paini klo. 17.00-20.30	Ik paini klo. 17.00-20.30	Ik paini klo. 17.00-20.45	Ik paini klo. 17.00-20.30			17:00			
17:30								17:30			
18:00								18:00			
18:30								18:30			
19:00								19:00			
19:30								19:30			
20:00				Keon gang hanmoodo klo. 20.45-21.45 alk. 16.10				20:00			
20:30								20:30			
21:00								21:00			
21:30								21:30			
22:00								22:00			

PIENLIIKUNTATILA HARJOITUSKAUSI 2025-2026

kello	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	kello
8:00				Pilates		8:00
8:30				klo. 8.00-9.00 alk.18.9		8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00
10:30						10:30
11:00				Selkä-niskajumppa		11:00
11:30				klo. 10.45-11.45 alk.11.9		11:30
12:00				Makeat mimmit		12:00
12:30				klo. 12.00-13.00 alk. 11.9		12:30
13:00			Liikuntaa oloneuvoksille	Raavaat miehet		13:00
13:30			klo. 13.00-14.00	klo. 13.00-14.00 alk. 11.9		13:30
14:00			Kuntojumppa kevyt			14:00
14:30			klo. 14.00-15.00 alk. 17.9			14:30
15:00			Kuntojumppa			15:00
15:30			klo. 15.00-16.00 alk. 17.9			15:30
16:00		Kuntoa kuntaan	16:00			
16:30		klo. 16.00-17.00	Tanssikoulu			16:30
17:00	Reisi-vatsa-pakara jumppa	Pilates	klo. 16.30-17.15			17:00
17:30	klo. 17.00-18.00 alk.15.9	klo. 17.05-18.05				17:30
18:00	Pilates	Tanssikoulu				18:00
18:30	klo. 18.05-19.05	klo. 18.10-19.10				18:30
19:00	Lavis	Tanssikoulu				19:00
19:30	klo. 19.15-20.00	klo. 19.15-20.45	Tanssikoulu	Han moo do		19:30
20:00			klo. 19.20-20.50	klo. 19.30-20.30 alk. 16.10		20:00
20:30						20:30
21:00						21:00
21:30						21:30
22:00						22:00