

MAANANTAI HARJOITUSKAUSI 2026-2027

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					Lääkintävarikko klo 14.00-15.30 alk. 5.10-13.12.26
14:30	14:30				
15:00	15:00				
15:30				15:30	
16:00	ISB klo. 16.00-21.45			Voimisteluseura Välke klo. 16.00-18.00	16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00				Ik yleisurheilu klo. 18.00-21.30 alk. 19.10.26	18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30		21:30			
22:00		22:00			

TIISTAI HARJOITUSKAUSI 2026-2027

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					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	ISB klo. 16.00-19.15			I-opisto kahvakuula klo. 16.00-17.00	16:00	
16:30					16:30	
17:00					17:00	
17:30				Ik yleisurheilu klo. 17.30-21.00 alk. 20.10.26	17:30	
18:00					18:00	
18:30					18:30	
19:00	19:00					
19:30	KOU klo. 19.15-21.45			19:30		
20:00				20:00		
20:30				20:30		
21:00					21:00	
21:30					21:30	
22:00					22:00	

KESKIVIikko HARJOITUSKAUSI 2026-2027

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. Syksy	14:30
15:00					15:00
15:30			Sulkapallo Viertola klo. 15.30-16.30 alk. 1.10.		15:30
16:00	Voimisteluseura Välke klo. 16.00-20.30	ISB klo. 16.00-18.00			16:00
16:30			Sulkapallo PJK-team klo. 16.30-18.30		16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00		Ik yleisurheilu klo. 18.00-19.30 alk. 21.10.26			18:00
18:30			Sulkapallo huiput klo. 18.30-19.30		18:30
19:00				Ik yleisurheilu klo. 18.00-21.00 alk. 21.10.26	19:00
19:30		IMO ry klo. 19.30-21.00	Sulkapallo SP-pojat klo. 19.30-21.00		19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00

TORSTAI HARJOITUSKAUSI 2026-2027

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. 16.00-20.15			KOU klo. 16.00-17.00	16:00
16:30				lk yleisurheilu klo. 17.00-19.00 alk. 22.10.26	16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30				KOU klo. 19.00-20.30	18:30
19:00					19:00
19:30	lk futsal miehet klo. 20.15-21.45 alk. 12.10.26-14.2.27			19:30	
20:00				20:00	
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00			22:00		

PERJANTAI HARJOITUSKAUSI 2026-2027

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				Harrastaa hanke klo 12.30-13.30. Syksy	12:30
13:00					13:00
13:30	Harrastaa hanke voimistelu klo 13.45-15.15				13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00	ISB klo. 16.00-21.45				16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00				Ik yleisurheilu klo. 18.00-20.00 alk. 23.10.26	18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00

LAUANTAI HARJOITUSKAUSI 2026-2027

KLO	SALI 3VARASTO	SALI 2KESKI	SALI 1AULA	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 2026-2027

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 2026-2027

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			Perhepäivähoitajat klo. 9.00-10.30	Miesten selkäjumppa klo. 9.00-9.45 alk. 10.9				9:00	
9:30								9:30	
10:00		Akatemia klo. 9.45-11.30		Akatemia klo. 9.45-11.30		Ik 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						14:30			
15:00						15:00			
15:30						15:30			
16:00	Ik paini väliryhmä klo. 17.30-20.30	Ik painikoulu klo. 18.00-19.00		Ik paini väliryhmä klo. 17.30-20.30	Ik tyttöpaini klo. 17.00-19.00	IK kuntopaini klo. 16.00-17.30	16:00		
16:30							16:30		
17:00							17:00		
17:30					17:30				
18:00									18:00
18:30			18:30						
19:00		Ik paini väliryhmä klo. 19.00-20.45		19:00					
19:30				19:30					
20:00				20:00					
20:30			Keon gang hanmoodo klo. 20.45-21.45 alk. 15.10				20:30		
21:00							21:00		
21:30							21:30		
22:00								22:00	

PIENLIIKUNTATILA HARJOITUSKAUSI 2026-2027

kello	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	kello
8:00				Pilates klo. 8.00-9.00		8:00
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00				Kevyt tuolijumppa klo. 10.00-10.45		10:00
10:30				Selkä-niskajumppa klo. 10.45-11.45		10:30
11:00				Makeat mimmit klo. 12.00-13.00		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	Reisi-vatsa-pakara jumppa klo. 17.00-18.00	Kuntoa kuntaan klo. 16.00-17.00	Lavis klo. 16.15-17.00			16:00
16:30		Pilates klo. 17.05-18.05		Tanssikoulu klo. 16.30-17.15		16:30
17:00			Kahvakuula klo. 17.30-18.30	Tanssikoulu klo. 17.30-19.00		17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00						20:00
20:30						20:30
21:00	Soolotanssi/rivitanssi klo. 20.00-21.00					21:00
21:30						21:30
22:00						22:00