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	Akatemia klo. 14.00-15.30			14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00	Isb u10 pojat klo 16.00-17.15			Voimisteluseura Välke klo. 16.00-18.00	16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30	Isb u13/14/15 pojat klo 17.15-18.45				17:30
18:00				Ik yleisurheilu klo. 18.00-21.30 alk. 19.10.26	18:00
18:30					18:30
19:00	Isb naiset/u17 tytöt klo 18.45-20.15				19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30	Isb miehet 2 ja 3 klo. 20.15-21.45				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	Akatemia 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				I-opisto kahvakuula klo. 16.00-17.00	16:00
16:30	Isb u12 pojat klo 16.30-17.45				16:30
17:00				Ik yleisurheilu klo. 17.00-20.30 alk. 20.10.26	17:00
17:30	Isb miehet edustus klo 17.45-19.15				17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00	Kou edustus klo 19.15-20.30 alk. 17.11				19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30	Kou B-pojat klo 20.30-21.45 alk. 3.11				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				16:00
16:30			Sulkapallo PJK-team klo. 16.30-18.30		16:30
17:00				Ik yleisurheilu klo. 17.00-20.30 alk. 21.10.26	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					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	Akatemia 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	Toimintatalo klo. 11.30-12.30				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				Ik yleisurheilu klo. 17.00-19.00 alk. 22.10.26	17:00
17:30	Kou B-pojat klo 17.15-18.45 alk 5.11				17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00	Kou edustus klo 18.45-20.15 alk. 19.11				19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30	Ik futsal miehet klo. 20.15-21.45 alk. 12.10.26-14.2.27				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					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30	Isb u14 tytöt klo 17.15-18.45				17:30
18:00				Ik yleisurheilu klo. 18.00-20.00 alk. 23.10.26	18:00
18:30					18:30
19:00	Isb naiset/u17 tytöt klo 18.45-20.15				19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30	Isb miehet edustus klo 20.15-21.45				20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00

LAUANTAI 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

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 kuntopaini klo. 16.00-17.30	16:00
16:30								16:30
17:00					Ik tyttöpaini klo. 17.00-19.00			17:00
17:30	Ik paini väliryhmä klo. 17.30-20.30		Ik paini väliryhmä klo. 17.30-20.30					17:30
18:00		Ik painikoulu klo. 18.00-19.00		Ik painikoulu klo. 18.00-19.00				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		8:00
8:30				klo. 8.00-9.00		8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00				Kevyt tuolijumppa		10:00
10:30				klo. 10.00-10.45		10:30
11:00				Selkä-niskajumppa		11:00
11:30				klo. 10.45-11.45		11:30
12:00				Makeat mimmit		12:00
12:30				klo. 12.00-13.00		12:30
13:00			Liikuntaa oloneuvoksille	Raavaat miehet		13:00
13:30			klo. 13.00-14.00	klo. 13.00-14.00		13:30
14:00			Kuntojumppa kevyt			14:00
14:30			klo. 14.00-15.00			14:30
15:00			Kuntojumppa			15:00
15:30			klo. 15.00-16.00			15:30
16:00		Kuntoa kuntaan	Lavis			16:00
16:30		klo. 16.00-17.00	klo. 16.15-17.00	Tanssikoulu		16:30
17:00	Reisi-vatsa-pakara jumppa	Pilates		klo. 16.30-17.15		17:00
17:30	klo. 17.00-18.00	klo. 17.05-18.05	Kahvakuula	Tanssikoulu		17:30
18:00	Pilates	Tanssikoulu	klo. 17.30-18.30	klo. 17.30-19.00		18:00
18:30	klo. 18.05-19.05	klo. 18.10-19.10	Kehonhuolto			18:30
19:00	Lavis	Tanssikoulu	klo. 18.30-19.30			19:00
19:30	klo. 19.15-20.00	klo. 19.15-20.45	Yin-jooga	Han moo do		19:30
20:00	Soolotanssi/rivitanssi		klo. 19.30-20.30	klo. 19.30-20.30 alk. 15.10		20:00
20:30	klo. 20.00-21.15					20:30
21:00						21:00
21:30						21:30
22:00						22:00