

KU-68 HARRASTELIIKUNTA, SYKSY 2026

TEMPPUKOULUT

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
Perhetemppu 3-5v	Ruutana	Ma klo 17-17.45
Temppu 3-4v	Ruutana	Ma klo 17.45-18.30
Temppu 5-6v	Ruutana	Ma klo 18.30-19.15
Perhetemppu 3-5v	Huutijärvi	Ti klo 16.30-17.15
Temppu 3-4v	Huutijärvi	Ti klo 17.15-18
Temppu 5-7v	Huutijärvi	Ti klo 18-18.45
Temppu 3-4v	Vatiala	Ti klo 17-17.45
Temppu 4-5v	Vatiala	Ti klo 17.45-18.30
Temppu 4-6v	Vatiala	Ti klo 18.30-19.15
Perhetemppu 2-3v	Suorama	Ti klo 16.45-17.30
Perhetemppu 2-3v	Suorama	Ti klo 17.30-18.15
Perhetemppu 3-5v	Suorama	Ti klo 18.15-19
Temppu 4-5v	Lamminrahka	Ke klo 17.30-18.15
Temppu 5-6v	Lamminrahka	Ke klo 18.15-19
Perhetemppu 2-3v	Vatiala	To klo 17-17.45
Perhetemppu 3-4v	Vatiala	To klo 17.45-18.30
Perhetemppu 3-5v	Vatiala	To klo 18.30-19.15
Temppu 3-4v	Suorama	To klo 16.45-17.30
Temppu 5-6v	Suorama	To klo 17.30-18.15

SÄHLYKERHOT

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
Sähly 8-11v	Vatiala	Ma klo 16-16.45
Sähly 5-6v	Ruutana	Ma klo 17-17.45
Sähly 7-8v	Ruutana	Ma klo 17.45-18.30
Sähly 9-12v	Ruutana	Ma klo 18.30-19.30
Sähly 5-6v	Vatiala	Ti klo 17-17.45
Perhesähly 4-6v	Vatiala	Ti klo 17.45-18.30
Sähly 7-8v	Vatiala	Ti klo 18.30-19.15
Sähly 5-6v	Pikkola	Ke klo 16.45-17.30
Sähly 6-7v	Pikkola	Ke klo 17.30-18.15
Sähly 8-10v	Pikkola	Ke klo 18.15-19
Sähly 11-14v	Pikkola	Ke klo 19-20
Perhesähly 4-6v	Ruutana	Ke klo 17-17.45
Perhesähly 4-6v	Huutijärvi	To klo 17.15-18
Sähly 5-6v	Huutijärvi	To klo 18-18.45
Sähly 7-9v	Huutijärvi	To klo 18.45-19.30
Sähly 11-13v	Vatiala	Pe klo 15.45-16.45

PARKOUR

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
Parkour 7-9v	Vatiala	Ti klo 16.15-17
Parkour 8-12v	Liuksiala	To klo 16.30-17.15

AKROBATIA/VOIMISTELU

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
Akro/voimistelu 5-7v	Ruutana	Ke klo 17-17.45
Akro/voimistelu 7-10v	Ruutana	Ke klo 17.45-18.30
Akro/voimistelu 4-6v	Vatiala	To klo 17.45-18.30
Akro/voimistelu 7-9v	Vatiala	To klo 18.30-19.15
Akro/voimistelu 7-9v	Suorama	To klo 18.15-19

CHEERLEADING

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
Cheertanssi 6-9v	Tursola	Ma klo 18.30-19.15
Cheerleading 5-6v	Tursola	Ke klo 17-17.45
Cheerleading 7-8v	Tursola	Ke klo 17.45-18.30
Cheerleading 9-12v	Tursola	Ke klo 18.30-19.30

TANSSI

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
Lastentanssi 5-7v	Tursola	Ma klo 17-17.45
Tanssimix 8-12v	Tursola	Ma klo 17.45-18.30
Tanssimix 6-8v	Vatiala	To klo 17-17.45

YLEISURHEILUKOULUT

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
YU-koulu 5-7v	Pitkäjärvi	Ti klo 17-17.45
YU-koulu 8-10v	Pitkäjärvi	Ti klo 17.45-18.30
YU-koulu 6-9v	Pitkäjärvi	To klo 16.45-17.30
YU-koulu 10-13v	Pitkäjärvi	To klo 17.30-18.30

HARRASTEKORIPALLO

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
Koriskoulu 6-8v	Suorama	Ma klo 16.45-17.30
Harrastekoris 11-14v	Suorama	Ma klo 17.30-18.30
Koriskoulu 6-8v	Ruutana	Ke klo 17-17.45
Harrastekoris 9-12v	Ruutana	Ke klo 17.45-18.30
Harrastekoris 10-13v	Vatiala	To klo 16.15-17
Harrastekoris 8-9v	Vatiala	To klo 17-17.45
Perhekoris 5-7v	Vatiala	To klo 17.45-18.30
Harrastekoris 10-13v tytöt	Vatiala	To klo 18.30-19.15

HARRASTEJALKAPALLO

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
Perhejalkapallo 4-6v	Liuksiala	Ti klo 16.45-17.30
Harrastejalkapallo 6-8v	Liuksiala	Ti klo 17.30-18.15
Harrastejalkapallo 9-12v	Liuksiala	Ti klo 18.15-19
Harrastejalkapallo 8-11v	Ruutana	Ke klo 17.45-18.30

PERHEPAINI

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
Perhepaini 3-4v	Pikkola	Ke klo 16.45-17.30
Perhepaini 4-5v	Pikkola	Ke klo 17.30-18.15
Perhepaini 5-7v	Pikkola	Ke klo 18.15-19

AIKUISTEN LIIKUNTARYHMÄT

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
Pilates/Kehonhuolto	Ruutana	Ma klo 16.45-17.30
Toim. kiertoharjoittelu	Ruutana	Ma klo 17.30-18.15
Core-treeni	Ruutana	Ma klo 18.30-19.30
Kahvakuula	Vatiala	Ti klo 17-17.45
Core-treeni	Vatiala	Ti klo 17.45-18.30
Toim. kiertoharjoittelu	Vatiala	Ti klo 18.30-19.15
Harrastesähly aikuisille	Vatiala	Ti klo 19.15-20.30
Kuntosaliharjoittelu aloitt.	KU-68 sali	Ke klo 16.45-17.45
Kuntosaliharjoittelu	KU-68 sali	Ke klo 17.45-18.45
Kuntosaliharjoittelu	KU-68 sali	Ke klo 19-20
RVP-treeni	Tursola	To klo 17.15-18
Toim. kiertoharjoittelu	Tursola	To klo 18-18.45
Kahvakuula	Tursola	To klo 19-20
Kuntosaliharjoittelu	KU-68 sali	Pe klo 16.45-17.45
Tehotreeni	Lamminrahk	Pe klo 17-18
Pilates/Kehonhuolto	Lamminrahk	Pe klo 18-18.45
Harrastesähly naisille	Vatiala	Su klo 18.30-20

SENIORIEN LIIKUNTARYHMÄT

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
Tuolijumppa 1	Työväentalo	Ti klo 10-10.45
Tuolijumppa 2	Työväentalo	Ti klo 11-11.45
Kuntosaliharjoittelu 1	KU-68 sali	Ti klo 12.30-13.30
Kuntosaliharjoittelu 2	KU-68 sali	Ti klo 13.30-14.30
Kuntosaliharjoittelu 3	KU-68 sali	Ti klo 14.30-15.30
Seniorisulkapallo	Pentosali	Ke klo 16-18
Vesijumppa 1	Uimahalli	To klo 14.30-15.15
Vesijumppa 2	Uimahalli	To klo 15.15-16
Kuntojumppa 1	Työväentalo	Pe klo 10-10.45
Kuntojumppa 2	Työväentalo	Pe klo 11-11.45

Ilmoittautuminen ja lisätietoa ryhmistä kunkin lajin omilta sivuilta:

WWW.KU-68.FI/HARRASTE/

KU-68 VESILIIKUNTA, SYKSY 2026

LASTEN JA NUORTEN RYHMÄT

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
Kalat 7-9v	Kuohu	Ma klo 16.45-17.15
Norpat 8-11v	Kuohu	Ma klo 17.15-17.45
Delfiinit 9-12v	Kuohu	Ma klo 17.45-18.30
Harraste I/Tekniikkaralli	Kuohu	Ma klo 18.30-19.15
Harrasteuinti II	Kuohu	Ma klo 17-18
Perhevesipeuhu 3-5v	Kuohu	La klo 8-8.30
Perhevesipeuhu 3-5v	Kuohu	La klo 8.30-9
Vesikilpikonnat 4-6v	Kuohu	La klo 9-9.30
Vesimyyrät 5-8v	Kuohu	La klo 9.30-10
Sammakot 6-8v	Kuohu	La klo 8.45-9.15
Kalat 7-9v	Kuohu	La klo 9.15-9.45
Norpat 8-11v	Kuohu	La klo 9.45-10.15
Delfiinit 9-12v	Kuohu	La klo 9-9.45
Tekniikkaralli 10-13v	Kuohu	La klo 9-9.45

AIKUISTEN RYHMÄT

RYHMÄ	PAIKKA	AIKA
Masters-uintiryhmä	Kuohu	Ma klo 18-19.15
Tekniikkauintiryhmä	Kuohu	To klo 19.30-20.30

Ilmoittautuminen ja lisätietoa ryhmistä:

WWW.KU-68.FI/HARRASTE/VESILIIKUNTA/