



VARAUKSET SYKSY 2026

kuntosali ja ryhmäliikuntatila

Syksyllä 2026 kuntosali- ja ryhmäliikuntasalissa on poikkeavia varauksia koululiikunnan käyttöön. Varausten aikana tilat ovat kokonaan varattuja, eikä päällekkäisiä vuoroja ole (ps taitoluistelijoiden ja kamppailukerhon tarve vain ryhmäliikuntasalille, jolloin kuntosali vapaa)

! Huomioithan:

- Kuntosali- ja ryhmäliikuntasaliin ei saa tulla ennen kuin varattu vuoro on päättynyt
- Varausten aikana tilat eivät ole muiden käyttäjien käytössä

BOOKINGS FALL 2026

Gym and Group Exercise Studio

During Autumn 2026, there will be exceptional bookings of the gym and group exercise studio for school sports activities.

During the reserved times, the facilities are fully booked, and no overlapping bookings are allowed.

(Please note: the figure skating group and martial arts club only require the group exercise studio, so the gym remains available during those sessions.)

! Please note:

- Do not enter the gym or group exercise studio before the reserved session has ended.
- During booked times, the facilities are not available for use by other users.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	1 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 17.00-18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	2 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 16.15-16.45 Taitoluistelu (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	3 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 LiTo 19.00–22.00 VAPAA	4 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	5 05.00–22.00 VAPAA	6 05.00–22.00 VAPAA
7 05.00–22.00 VAPAA	8 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen-> uusi aika 12.00–17.00 VAPAA 17.00-18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	9 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 16.15-16.45 Taitoluistelu (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	10 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 LiTo 19.00–22.00 VAPAA	11 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	12 05.00–22.00 VAPAA	13 05.00–22.00 VAPAA
14 05.00–09.30 VAPAA 09.30–12.00 JSO 12.00–22.00 VAPAA	15 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00-18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	16 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 16.15-16.45 Taitoluistelu (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	17 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 LiTo 19.00–22.00 VAPAA	18 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	19 05.00–22.00 VAPAA	20 05.00–22.00 VAPAA
21 05.00–09.30 VAPAA 09.30–12.00 JSO 12.00–22.00 VAPAA	22 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00-18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	23 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 16.15-16.45 Taitoluistelu (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	24 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 LiTo 19.00–22.00 VAPAA	25 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	26 05.00–22.00 VAPAA	27 05.00–22.00 VAPAA
28 05.00–09.30 VAPAA 09.30–12.00 JSO 12.00–22.00 VAPAA	29 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00-18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	30 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 16.15-16.45 Taitoluistelu (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)				

10.Lokakuu/ October						2026
MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
			1 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 LiTo 19.00–22.00 VAPAA	2 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	3 05.00–22.00 VAPAA	4 05.00–22.00 VAPAA
5 05.00–09.30 VAPAA 09.30–12.00 JSO 12.00–22.00 VAPAA	6 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00-18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	7 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 16.15-16.45 Taitoluistelu (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	8 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 LiTo 19.00–22.00 VAPAA	9 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	10 05.00–22.00 VAPAA	11 05.00–22.00 VAPAA
12 HUOM: 05.00–22.00 VAPAA	13 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00-18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	14 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 Taitoluistelu (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	15 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 LiTo 19.00–22.00 VAPAA	16 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	17 05.00–22.00 VAPAA	18 05.00–22.00 VAPAA
19 05.00–09.30 VAPAA 09.30–12.00 JSO 12.00–22.00 VAPAA	20 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00-18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	21 05.00–22.00 VAPAA	22 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 LiTo 19.00–22.00 VAPAA	23 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	24 05.00–22.00 VAPAA	25 05.00–22.00 VAPAA
26 05.00–09.30 VAPAA 09.30–12.00 JSO 12.00–22.00 VAPAA	27 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00-18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	28 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 Taitoluistelu (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	29 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 LiTo 19.00–22.00 VAPAA	30 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	31 05.00–22.00 VAPAA	

11.Marraskuu/ November						2026
MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
						1 05.00–22.00 VAPAA
2 05.00–09.30 VAPAA 09.30–12.00 JSO 12.00–22.00 VAPAA	3 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00-18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	4 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 Taitoluistelu (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 16.00-19.00 Kaikille avoimet TERVEYSKUNTOTESTIT (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	5 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 LiTo 19.00–22.00 VAPAA	6 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	7 05.00–22.00 VAPAA	8 05.00–22.00 VAPAA
9 05.00–09.30 VAPAA 09.30–12.00 JSO 12.15-13.45 KOULU 13.45–22.00 VAPAA	10 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.15-13.45 KOULU 13.45–17.00 VAPAA 17.00-18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	11 05.00–12.15 VAPAA 12.15-13.45 KOULU 13.45-22.00 VAPAA 15.15-15.45 Taitoluistelu (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	12 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 LiTo 19.00–22.00 VAPAA	13 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–12.15 VAPAA 12.15-13.45 KOULU 13.45–22.00 VAPAA	14 05.00–22.00 VAPAA	15 05.00–22.00 VAPAA
16 05.00–09.30 VAPAA 09.30–12.00 JSO 13.45–22.00 VAPAA	17 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00-18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	18 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 Taitoluistelu (vain_ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	19 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 LiTo 19.00–22.00 VAPAA	20 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	21 05.00–22.00 VAPAA	22 05.00–22.00 VAPAA
23 05.00–09.30 VAPAA 09.30–12.00 JSO 13.45–22.00 VAPAA	24 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00-18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	25 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 Taitoluistelu (vain_ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	26 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 LiTo 19.00–22.00 VAPAA	27 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	28 05.00–22.00 VAPAA	29 05.00–22.00 VAPAA
30 05.00–09.30 VAPAA 09.30–12.00 JSO 13.45–22.00 VAPAA						

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	1 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00–18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	2 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 Taitoluistelu (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	3 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 Lito 19.00–22.00 VAPAA	3 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	5 05.00–22.00 VAPAA	6 05.00–22.00 VAPAA
7 05.00–09.30 VAPAA 09.30–12.00 JSO 13.45–22.00 VAPAA	8 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00–18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	9 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 Taitoluistelu (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	10 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 Lito 19.00–22.00 VAPAA	10 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	12 05.00–22.00 VAPAA	13 05.00–22.00 VAPAA
14 05.00–22.00 VAPAA	15 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00–18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	16 05.00–22.00 VAPAA 15.15-15.45 Taitoluistelu (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa)	17 05.00–11.45 VAPAA 11.45–13.00 Voimaa vanhuuteen 13.00–17.00 VAPAA 15.30-17.00 NKK (vain ryhmäliikuntasali, kuntosali vapaa) 17.00–19.00 Lito 19.00–22.00 VAPAA	17 05.00–10.00 VAPAA 10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen 11.00–22.00 VAPAA	19 05.00–22.00 VAPAA	20 05.00–22.00 VAPAA
21 05.00–22.00 VAPAA	22 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00–18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	23 05.00–22.00 VAPAA	24 05.00–22.00 VAPAA	25 05.00–22.00 VAPAA	26 05.00–22.00 VAPAA	27 05.00–22.00 VAPAA
28 05.00–22.00 VAPAA	29 05.00–10.45 VAPAA 10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen 12.00–17.00 VAPAA 17.00–18.30 Voimaa Arkeen 18.30–22.00 VAPAA	30 05.00–22.00 VAPAA	31 05.00–22.00 VAPAA			

Lyhenteet avattuna:

JSO: Järvi-Saimaan Opisto

NKK: Nuorten kamppailukerho/Markku Mutka

Lito: Liikuntatoimi/Mirka Kupiainen

KOULU:

Koululla on satunnaisia vuoroja kuntosalilla ja ryhmäliikuntasalissa liikuntatuntien merkeissä. Nämä merkataan punaisella, koska ovat poikkeuksia vakituisiin vuoroihin

Vain ryhmäliikuntasali:

Sinisellä olevat merkinnät ovat vain ryhmäliikuntasaliin, jolloin kuntosali on vapaassa käytössä.

Abbreviations expanded:

JSO: Järvi-Saimaan Opisto (Institute)

NKK: Youth Martial Arts Club/Markku Mutka

Lito: Sports Services Department/Mirka Kupiainen

KOULU:

The school occasionally uses the gym and group exercise studio for physical education classes. These sessions are marked in red, as they are exceptions to the regular recurring bookings.

Vain ryhmäliikuntasali:

Entries marked in blue apply only to the group exercise studio, meaning that the gym remains available for public use.

Mukavia treenejä ja kiitos, että noudatat annettuja ohjeita.
Enjoy your workouts, and thank you for following the provided instructions.

Lisätietoja: rantasalmi.fi/vapaa-aika-ja-kulttuuri

Vapaa-aikakoordinaattori

Nea von Bonsdorff

puh. 050 3044 348

nea.bonsdorff@rantasalmi.fi

