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 ryhmäliikunsaliin 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.

9.Syyskuu/ September 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 **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** **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 (JSO varaus peruttu)	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** 12.00–22.00 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 **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** 12.00–22.00 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 05.00–9.45 VAPAA **9.45-11.15 KOULU** 11.15-22.00 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 **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** 12.00–22.00 VAPAA						

12.Joulukuu /December 2026

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	1 05.00–10.45 VAPAA **10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen** **12.15-14.00 KOULU** 14.00–17.00 VAPAA **17.00-18.30 Voimaa Arkeen** 18.30–22.00 VAPAA	2 05.00-09.45 VAPAA **09.45-11.15 KOULU** 11.15-22.00 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 **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** 12.00–22.00 VAPAA	8 05.00–10.45 VAPAA **10.45–12.00 Voimaa vanhuuteen** **12.15-14.00 KOULU** 14.00–17.00 VAPAA **17.00-18.30 Voimaa Arkeen** 18.30–22.00 VAPAA	9 05.00–12.15 VAPAA **12.15-14.00 KOULU** 14.00-22.00 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 **17.00–19.00 Lito** 19.00–22.00 VAPAA	11 05.00–10.00 VAPAA **10.00–11.00 Voimaa vanhuuteen** 11.00–12.15 VAPAA **12.15-14.00 KOULU** 14.00-22.00 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 **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 05.00–22.00 VAPAA	22 05.00–17.00 VAPAA **17.00-18.00 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 05.00–17.00 VAPAA **17.00-18.00 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

Rantasalmen LIIKUNTAPALVELUT

VAKIOVUOROT 2026-2027

Kuntosali ja ryhmäliikuntatila

Alla olevassa taulukossa listattuna kunnan kuntosalin sekä ryhmäliikuntatilan vakivuorot.

HUOMAA, että tässä listauksessa ei näy poikkeuksia. Varmistathan päiväkohtaiset poikkeukset ennen salille menemistä.

	Kuntosali	Ryhmäliikuntatila
Maanantai	9.30-12 Järvi-Saimaan Opisto	
Tiistai	10.45-12 Voimaa Vanhuuteen 17-18.30 Voimaa Arkeen (syksy)	
Keskiviikko		15.15-15.45 Taitoluistelu
Torstai	11.45-13 Voimaa Vanhuuteen 17-19 LiTo	
Perjantai	10-11 Voimaa Vanhuuteen	
Lauantai		
Sunnuntai		

Järvi-Saimaan opisto 14.9.2026-12.4.2027

Voimaa Arkeen 1.9-29.12.2026

Rantasalmen LIIKUNTAPALVELUT

STANDING BOOKINS 2026-2027

Gym and group exercise studio

Below is a list of the municipality's standing bookings for the gym and the group exercise room.

PLEASE NOTE: Exceptions are not shown in this list. Please make sure to check for any date-specific changes before going to the facility.

	Gym	Group exercise studio
Monday	9.30-12 Järvi-Saimaan Opisto	
Tuesday	10.45-12 Voimaa Vanhuuteen 17-18.30 Voimaa Arkeen (syksy)	
Wednesday		15.15-15.45 Taitoluistelu
Thursday	11.45-13 Voimaa Vanhuuteen 17-19 LiTo	
Friday	10-11 Voimaa Vanhuuteen	
Saturday		
Sunday		

Järvi-Saimaan opisto 14.9.2026-12.4.2027

Voimaa Arkeen 1.9-29.12.2026

Rantasalmen LIIKUNTAPALVELUT