

Kesäaikataulu

Voimassa 12.6.–3.9.2017

Maanantai

10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 BODYATTACK™45	VPe
12.00 BODYPUMP™	VPe
16.45 Dance Mix45	JT
17.00 FunkkisCircuit45	SPa
17.00 BODYJAM™	HP
17.00 FUNC&JUMP45	RN
17.30 HukkaCycling45	VP
17.40 HukkaJooga45	TT
18.00 BODYATTACK™45	SP
18.00 HukkaPilates	SPa
18.15 GRIT™ Strength30	MKe
18.30 Telinevoim.45 8-10 v.	EV
19.00 CXWORX™30	SP
19.00 Just Dance	MVO
19.05 Venyttely45	SPa
19.10 FunkkisCircuit45	MKe
19.10 HukkaCycling45	TT
19.45 BODYCOMBAT™45	MN
20.00 JoogaYin	TT
20.15 BODYPUMP™	MKe

Tiistai

07.00 JoogaPower	TT
10.00 FUNC&JUMP45	EM
10.00 HukkaBaby45	TT
11.00 BODYBALANCE™	SA
16.00 Telinevoim. 11-14 v.	MN/EV
16.30 Kahvakuula45	SP
16.30 CyclingPump	SM
16.40 HukkaPilates45	SS
17.15 FunkkisCircuit45	MN/EV
17.40 CXWORX™30	SV
17.40 JoogaFlow	SS
18.00 JUMP!45	SM
18.15 RPV45	SV
18.30 HukkaCycling45	SK
18.50 BODYBALANCE™	TV
19.00 SH 'BAM™45	MVO
19.00 FunkkisCircuit30	MN
19.05 BODYSTEP™	SM
19.40 FunkkisCircuit30	MN
20.00 BODYCOMBAT™45	MMe
20.15 Venyttely45	SM
20.15 BODYPUMP™	RN

Keskiviikko

10.00 SH 'BAM™45	SM
11.00 BODYPUMP™	VPe
12.10 Venyttely45	SA
16.20 GRIT™ Strength30	SP
16.30 BODYPUMP™45	MMe
17.00 Just Dance	MVO
17.10 FunkkisCircuit30	SP
17.25 Kahvakuula45	RS
17.30 BODYBALANCE™	MMe
17.30 Telinevoim.45 8-10 v.	MN
17.50 FunkkisCircuit30	SP
18.05 CXWORX™30	SS
18.20 BODYCOMBAT™	MVO
18.30 HukkaCycling45	RS
18.40 PalloPilates	SS
18.45 BODYATTACK™45	SM
19.00 FunkkisCircuit45	SPa
19.00 Koripallo45	EV
19.40 BODYPUMP™	SM
20.00 Kehonhuolto45	SPa

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 BODYSTEP™45	KK
11.00 JoogaFlow	KK
16.30 SH 'BAM™45	TV
17.00 BODYBALANCE™	SM
17.00 Kuntojumppa45	SV
17.30 BODYPUMP™	TV
18.00 FunkkisCircuit45	SV
18.00 Dance Mix45	JT
18.00 BODYJAM™	MVO
18.15 Kehonhuolto45	RN
18.15 HukkaCycling45	SM
18.45 JUMP!45	MN
19.10 SkillsVoima45	RN
19.15 JoogaFlow	SM
19.15 CXWORX™30	MVO
19.40 BODYATTACK™45	MN
20.30 Venyttely45	MN

Perjantai

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	SP/TT
11.15 CXWORX™30	SP
15.15 BODYPUMP™	RN
16.00 Koripallo45	NA
16.45 FunkkisCircuit45	SP
16.45 BODYCOMBAT™	MKe
17.00 BODYBALANCE™	KK
17.00 RPV45	EM
17.50 GRIT™ Cardio30	SP
18.00 HukkaCycling45	EM
18.00 Just Latin45	MVO
19.00 Venyttely45	MVO

Lauantai

09.40 HukkaPilates	EM
10.00 HukkaCycling45	SK
10.50 Kahvakuula45	EM
10.45 FunkkisCircuit45	SKä
10.50 RPV45	MKe
11.00 HukkaCycling45	SK
11.50 CXWORX™30	MKe
12.30 SH 'BAM™45	MKe
13.20 BODYATTACK™30	AR/MKe
14.00 BODYPUMP™	AR
15.15 JUMP!45	AR
16.15 BODYBALANCE™	AR

Sunnuntai

10.30 JoogaPower75	PV
12.00 Pallojumppa45	PV
12.00 CyclingPump	SPa
12.15 Telinevoim.45 11-14 v.	VPe
13.20 FunkkisCircuit45	SPa
14.15 BODYATTACK™	MKe
15.30 BODYPUMP™	MKe
17.30 HukkaCycling	SK
18.15 BODYCOMBAT™	HP
18.30 Kehonhuolto45	SP
19.30 BODYBALANCE™	HP

Tuntimerkintöjen selitteet

- ♀ Vain naisille!
- ☀ Lämpöuntia
- 12 Sallittu 12 vuotta täyttäneille
- ! Uutuus - katso lisää tuntikuvauksista netistä!
- Erittäin helppoja, aloitteleville sopivia tunteja
- Helppoja, kaikille sopivia tunteja
- Kaikille sopivia, mutta hieman haastavampia kuin harmaat tunnit
- Haastavia tunteja
- HukkaJuniori

Liikuntakeskus Hukka avoinna:

ma-to 6-22
pe 6-21
la 9-20
su 9-21

Katso tuntikuvaukset:

www.hukka.net/ryhmaliikunta

Tsekkaa lisäksi virtuaaliryhmäliikunnat:

www.hukka.net/lukujarjestys

Tunnit kestävät 60 min ellei toisin mainita. Ohjaajien esittelyt: www.hukka.net/ohjaajat. Hukka pidättää oikeuden muutoksiin. Suosittelemme hyödyntämään Hukan nettilukkaria, josta löydät aina ajantasaisimman tiedon.

Hukka-ohjaajat

AR Annu Raittinen
EM Emma Mälkiä
EV Essi Vuorisalo
HP Heidi Pohjonen
JT Julianna Tihinen
KK Kati Koppelo
MN Maija Niva

MVO Mareike Vogt
MKe Marika Kelahaara
MMe Marko Merikukka
NA Niklas Ahola
PV Pia Vänskä
RS Rauli Salmela
RN Roosa Nevalainen

SKä Salla Käsmä
SM Sanna Moilanen
SPa Sara Pakaslahti
SP Sara Polet
SV Sari Varanka
SS Satu Siirtola
SA Sirpa Antikainen

SK Svante Kärkkäinen
TV Tarja Väisänen
TT Tiia Törrö
VPe Varpu Perttunen
VP Virva Pisano



HUKKA
Enemmän elämää