

Kevään aikataulu

Voimassa 2.1.2017–11.6.2017

Maanantai

10.00 FunkkisCircuit45	SKä
11.00 BODYPUMP™	VPe
17.00 Just Dance	HL
17.00 JUMP!45	MMe
17.00 BODYJAM™	HP
17.05 Pallojumppa45	EM
17.15 Funkkiscircuit45	MKe
17.30 HukkaCycling45	VP
18.00 BODYATTACK™45	SP
18.00 HukkaPilates	SPa
18.15 GRIT™ Strength30	MKe
18.30 Telinevoimistelu 8–10 v. EV	
19.00 Just Dance	MVO
19.00 CXWORX™30	SP
19.00 Cardiotennis	PT
19.10 HukkaCycling45	TT
19.05 Venyttely45	SPa
19.45 BODYCOMBAT™45	MN
20.15 BODYPUMP™	AR

Tiistai

10.00 BODYSTEP™45	VPe
11.15 BODYBALANCE™	TV
16.15 Telinevoimistelu45 11–14 v. MN/EV	
16.30 CyclingPump	SM
16.30 Kahvakuula45	AR
16.40 HukkaPilates45	SS
17.10 Kehonhuolto45	MN/EV
17.40 CXWORX™30	SV
17.40 BODYSTEP™	SM
17.40 JoogaFlow	SS
18.15 RPV45	SV
18.30 HukkaCycling45	SK
19.00 Funkkiscircuit45	MN
19.00 JUMP!45	SM
19.15 SH'BAM™45	MVO
20.00 BODYATTACK™45	AR/MN
20.00 Venyttely45	SM
20.15 BODYPUMP™	RN

Keskiviikko

07.00 JoogaPower	TT
10.00 JUMP!45	EM
10.00 HukkaBaby45	TT
11.00 BODYPUMP™	VPe
12.10 Venyttely45	TT
16.20 GRIT™ Strength30	AR
16.30 BODYPUMP™45	MMe
16.55 Venyttely30	AR
17.00 Just Dance	MVO
17.25 Kahvakuula45	RS
17.30 Telinevoimistelu 8–10 v. MN	
17.30 BODYBALANCE™	MMe
18.05 CXWORX™30	SS
18.20 BODYCOMBAT™	MVO
18.30 HukkaCycling45	RS
18.40 PalloPilates	SS
18.45 FunkkisCircuit45	MN
18.45 Just Latin45	MKe
19.00 Koripallo45	EV
19.40 BODYPUMP™	RN
19.45 JUMP!30	MN
19.50 Kehonhuolto45	SPa

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 BODYATTACK™45	VPe
11.00 Kahvakuula45	EM/SKä
16.25 Kuntojumppa45	SV
16.30 BODYCOMBAT™45	MMe
17.00 JoogaYin	TT
17.15 SH'BAM™45	TV
17.20 FunkkisCircuit30	SM
17.30 GRIT™ Plyo30	MMe
17.30 Circuit45	SV
18.00 HukkaCycling	SM
18.10 BODYJAM™	MVO
18.10 BODYPUMP™	TV
18.10 SkillsVoima45	TT
18.15 Kehonhuolto45	RN
19.00 HukkaJooga45	TT
19.15 BODYBALANCE™	SM
19.20 JUMP!45	AR/MN
19.20 CXWORX™30	MVO
20.20 Venyttely45	AR/MN

Perjantai

09.00 Kuntojumppa45	EM
10.15 HukkaCycling45	SK
11.15 FunkkisCircuit45	SKä
14.30 JoogaPower	PV
15.15 BODYPUMP™	RN
16.45 FunkkisCircuit45	SP
16.45 BODYCOMBAT™	MKe
16.45 BODYBALANCE™	AR
17.00 SkillsPalloilu45	NA
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 BODYBALANCE™	SM
10.00 HukkaCycling45	SK
10.50 RPV45	SM
11.30 HukkaCycling45	RS
11.45 BODYATTACK™	SM
12.30 Kehonhuolto45	SKä
12.30 Kahvakuula45	RS
13.00 SH'BAM™45	SM
14.00 BODYPUMP™	MN
15.15 JUMP!45	MN
16.15 Kehonhuolto45	MN

Sunnuntai

10.30 JoogaPower75	PV
12.00 Telinevoimistelu45 11–14 v. VPe	
12.00 CyclingPump	MKe/SM
13.20 FunkkisCircuit45	SPa
15.30 BODYATTACK™45	MKe
16.30 BODYPUMP™	MKe
17.30 HukkaCycling	SK
18.00 CardioTennis45	PT
18.15 BODYCOMBAT™	HP
18.30 Kehonhuolto45 PRO	SP
19.30 BODYBALANCE™	HP

Tuntimerkintöjen selitteet

- ♀ Vain naisille!
- ☀ Lämpötunti
- 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 Mätkä
EV Essi Vuorisalo
HL Heini-Liisa Lampela
HP Heidi Pohjonen
MN Maija Niva
MVO Mareike Vogt

MKe Marika Kelahaara
MMe Marko Merikukka
NA Niklas Ahola
PT Paul Tague
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
SK Svante Kärkkäinen

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



HUKKA
Enemmän elämää