

Kesäaikataulu

Voimassa 1.6.–5.7.2020

Maanantai

10.00 HukkaBaby45	HL
11.00 FunkkisCircuit45	SA
17.00 BODYJAM™	SPa
17.10 BARRE™45	JT
17.45 HukkaCycling	VP
18.15 BODYATTACK™45	SP
18.20 FunkkisCircuit45	JT
18.30 HukkaPilates	SPa
19.30 CXWORX™30	SP

Perjantai

09.30 HukkaCycling45	SK
11.00 Kahvakuula45	MKe
16.00 JoogaPower	PV
17.00 FunkkisCircuit45	JJ
17.30 RPV45	VPe
18.00 BODYBALANCE™	AR
18.15 BODYCOMBAT™45	MN

Tiistai

10.00 PowerCycling45	JO
11.00 BODYBALANCE™	SA
17.00 Zumba®45	KT
17.15 HukkaPilates	SS
17.45 RPV45	SV
18.15 BODYCOMBAT™	MKe
18.30 HukkaCycling45	AH
19.00 Venyttely45	JO
19.45 BODYPUMP™	AR

Lauantai

10.00 BODYBALANCE™	TV
10.15 HukkaCycling45	SK
11.00 BODYATT.™45	HL/VPe
11.30 HukkaCycling45	SK
12.30 SH ´BAM™45	MKe
13.30 Kahvakuula45	MN/ MKe

Keskiviikko

10.00 HukkaCycling45	TT
11.00 JoogaFlow	TT
16.30 FunkkisCircuit45	HL
17.00 SH ´BAM™45	MN
17.15 BODYPUMP™	RN
18.20 PowerCycling	VP
18.30 FasciaMethod45	RN
18.45 BODYATTACK™	AR/MN
19.00 POUND®45	JJ

Sunnuntai

10.00 HukkaCycling45	SP
11.00 JoogaPower	PV
16.00 BODYPUMP™	SV
16.30 BODYBALANCE™	AH

Torstai

10.00 BODYPUMP™	VPe
11.30 Venyttely45	SA
17.00 HukkaCycling45	SM
17.10 BODYCOM.™45	MMe
18.00 BODYBALANCE™	SM
18.15 SH ´BAM™45	TV
18.30 Funkkistreeni45	MMe
19.30 JoogaFlow	SS

Tuntimerkintöjen selitteet

- Vain naisille! Lämpötunti
- Sykeohjattu tunti Musa
- Ulkotunti Livestream
- Sallittu 12 vuotta täyttäneille
- Uutuus - katso tuntikuvaus netistä!

- Erittäin helppo, aloitteleville sopiva tunti
- Helppo, kaikille sopiva tunti
- Kaikille sopiva, mutta hieman haastavampi kuin harmaa tunti
- Haastava tunti
- HukkaJuniori

Liikuntakeskus Hukka avoinna:
MA-PE 7-21 / LA-SU 9-18

Katso tuntikuvaukset:
www.hukka.net/ryhmaliikunta

Tsekkaa lisäksi virtuaaliryhmäliikunnat:
www.hukka.net/lukujarjestys

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

Hukka-ohjaajat

AH	Auli Hassinen	KT	Kaisa Takatalo	SM	Sanna Moilanen	SK	Svante Kärkkäinen
AR	Annu Raittinen	MKe	Marika Kelahaara	SP	Sara Polet	TV	Tarja Väisänen
HL	Heini Lehtosaari	MMe	Marko Merikukka	SPa	Sara Pakaslahti	TT	Tiia Törrö
JJ	Jenni Junnikkala	MN	Maija Niva	SV	Sari Varanka	VP	Virva Pisano
JO	Johanna Ojala-Kinnunen	PV	Pia Vänskä	SS	Satu Siirtola	VPe	Varpu Perttunen
JT	Julianna Tihinen	RN	Roosa Nevalainen	SA	Sirpa Antikainen	VOH	Vaihtuva ohjaaja



HUKKA
Enemmän elämää