

Kevätaikataulu

Voimassa 8.1.-27.5.2018

Maanantai

10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 HukkaBaby45	HLe
12.00 BODYPUMP™45	HLe
15.45 CyclingPump	MKe
17.00 Dance Mix45	JT
17.00 BODYJAM™	SPa
17.00 FUNC&JUMP45	RN
17.15 FunkkisCircuit45	MKe
17.30 HukkaCycling	♥ -12 VP
17.50 HukkaJooga45	JT
18.00 BODYATTACK™	SP
18.15 HukkaPilates45	SPa
18.15 GRIT™ Strength30	MKe
18.45 HukkaCycling45	TT
19.00 CardioTennis45	PT
19.00 Dance	AK
19.10 CXWORX™30	SP
19.10 Venyttely45	☀ SPa
19.45 BODYCOMBAT™45	MN
20.10 JoogaYin	☀ TT
20.15 BODYPUMP™	VPe

Tiistai

07.00 JoogaPower	☀ TT
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
11.00 BODYBALANCE™	☀ SA
16.40 HukkaPilates45	SS
17.00 BODYSTEP™	SM
17.10 FunkkisCircuit45	VPe
17.15 Dance	AK
17.20 Koripallo45	EV
17.20 Circuit45	SV
17.40 JoogaFlow	☀ SS
18.15 SH´BAM™45	SM
18.15 HukkaCycling	SK
18.20 Telinevoim.45 8-10v.	EV
18.20 RPV45	☀ -12 SV
18.20 FunkkisCircuit45	MN
19.10 Venyttely45	☀ SM
19.15 BODYCOMBAT™45	AH
19.15 Kehonhuolto45	MN
19.20 BODYPUMP™	AR
20.10 BODYBALANCE™	AH

Keskiviikko

10.00 Zumba45	KT
11.00 BODYPUMP™	MKe
12.10 Venyttely45	☀ SA
16.30 BODYPUMP™	SM
16.40 GRIT™ Strength30	SP
17.20 Zumba45	☀ -12 SPa
17.20 Telinevoim. 11-14 v.	MN
17.30 PalloPilates50	♀ SS
17.30 FunkkisCircuit45	SP
17.45 BODYATTACK™45	SM
18.00 HukkaCycling45	♥ TT/VP
18.20 BODYJAM™	SPa
18.30 BODYBALANCE™	MMe
18.30 Dance Mix45	JT
18.40 CXWORX™30	SS
18.55 HukkaCycling30	TT/VP
19.00 FunkkisCircuit45	AR
19.30 Kahvakuula45	VPe
19.40 Release45	SPa
19.45 BODYPUMP™45	MMe

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 BODYSTEP™45	KK
11.00 JoogaFlow	☀ KK
16.45 Kuntojumppa45	☀ -12 SV
17.00 BODYATTACK™45	♥ AR/MN
17.00 HukkaCycling	SM
17.00 Telinevoim.45 8-10 v.	EV
17.15 Release45	RN
17.40 CXWORX™30	SV
18.00 BODYPUMP™	MN
18.10 Skillsvoima45	RN
18.15 Zumba	KT
18.15 BODYBALANCE™	SM
19.15 JUMP!45	☀ -12 AR/MN
19.20 SH´BAM™45	TV
19.25 JoogaYin	☀ KT
20.25 Venyttely45	☀ TV

Perjantai

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	SK
11.10 Release30	SA
14.30 JoogaPower	☀ PV
15.15 BODYPUMP™	RN
16.15 GRIT™ Cardio30	AR
17.00 FunkkisCircuit45	HLe
17.00 BODYCOMBAT™	♥ MMe
17.00 BODYBALANCE™	☀ AR
17.00 RPV45	☀ -12 EM
18.00 FunkkisCircuit45	MKe
18.00 HukkaCycling45	EM
18.05 SH´BAM™45	☀ -12 MN
18.15 CXWORX™30	MMe
19.00 Venyttely45	☀ MKe

Sunnuntai

10.30 JoogaPower90	☀ PV
12.00 CyclingPump	SPa
12.00 Telinevoim. 11-14 v.	VPe
13.20 FunkkisCircuit45	SPa
16.00 BODYSTEP™45	MKe
16.55 CXWORX™30	MKe
17.30 BODYCOMBAT™	MKe
17.30 HukkaCycling	SK
18.00 CardioTennis45	PT
18.35 Release45	SP
19.15 BODYPUMP™	SV
19.30 BODYBALANCE™	TV

Lauantai

10.00 RPV45	AH
10.15 HukkaCycling45	♥ SK
11.00 FunkkisCircuit45	SKä
11.00 BODYATTACK™45	MKe
11.15 HukkaCycling45	AH
12.00 SH´BAM™45	MKe
12.00 Liikkuvuus10	VA
12.15 Pakara10	VA
12.30 Keskivartalo10	VA
12.45 HIIT10	VA
13.00 Kahvakuula45	MKe
14.00 BODYPUMP™	KK
15.15 BODYBALANCE™	KK
15.15 FUNC&JUMP45	☀ -12 AR/MN

Tuntimerkintöjen selitteet

- ♀ Vain naisille! ☀ Lämpötunti
- ♥ Sykeohjatut tunnint
- ☀ 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 tunnint
- ☐ Haastavia tunteja
- ☐ HukkaJuniori

Liikuntakeskus Hukka avoinna:

ma-to	6-22
pe	6-21
la	8-20
su	9-21

Katso tuntikuvaukset:

www.hukka.net/ryhmaliiikunta

Tsekkaa lisäksi virtuaaliryhmäliikunnat:

www.hukka.net/lukujarjestys

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

Hukka-ohjaajat

AK Annamari Kess
AR Annu Raittinen
AH Auli Hassinen
EM Emma Mälkiä
EV Essi Vuorisalo
HLe Heini Lehtosaari
JT Julianna Tihinen

KK Kati Koppelo
KT Kaisa Takatalo
MN Maija Niva
MKe Marika Kelahaara
MMe Marko Merikukka
PT Paul Tague
PV Pia Vänskä

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
VA Valmentaja



HUKKA
Enemmän elämää