

Syksyaikataulu

Voimassa 4.9.-23.12.2017

Maanantai

10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 BODYBALANCE™45	HLe
12.00 BODYPUMP™45	HLe
16.45 Dance Mix45	JT
17.00 BODYJAM™	SPa
17.00 FUNC&JUMP45	RN
17.30 HukkaCycling	♥ ⁺¹² VP
18.00 HukkaJooga45	TT
18.00 BODYATTACK™45	SP
18.15 HukkaPilates45	SPa
18.15 GRIT™ Strength30	MKe
19.00 CXWORX™30	SP
19.00 CardioTennis45	PT
19.00 Dance	AK
19.00 HukkaCycling45	TT
19.05 Venyttely45	☀ SPa
19.10 FunkkisCircuit45	MKe
19.45 BODYCOMBAT™45	MN
20.00 JoogaYin	☀ TT
20.15 BODYPUMP™	VPe

Tiistai

07.00 JoogaPower	☀ TT
10.00 HukkaBaby45	TT
11.00 BODYBALANCE™	☀ SA
16.20 CyclingPump	SM
16.40 HukkaPilates45	SS
17.20 FunkkisCircuit45	MN
17.30 JUMP!45	SM
17.30 Circuit45	♀ SV
17.30 Dance	AK
17.40 JoogaFlow	☀ SS
18.00 Liikkuvuus10	VA
18.15 Pakara10	VA
18.15 FunkkisCircuit45	MKe/MN
18.20 Telinevoim.45 8-10 v. EV/MN	
18.25 RPV45	☀ ⁺¹² SV
18.30 Keskivartalo10	VA
18.30 HukkaCycling45	SK
18.30 BODYSTEP™	SM
18.45 BODYBALANCE™	TV
18.45 HIIT10	VA
19.15 SH´BAM45™	MKe
19.15 Kehonhuolto45	EV/MN
19.45 BODYPUMP™	AR
19.50 Venyttely45	☀ SM

Keskiviikko

10.00 FunkkisCircuit45	EM
11.00 BODYPUMP™	MKe
12.10 Venyttely45	☀ SA
16.20 GRIT™ Strength30	SP
16.30 BODYPUMP™45	☀ ⁺¹² MMe
17.10 FunkkisCircuit45	SP
17.15 SH´BAM™45	SM
17.20 Telinevoim. 11-14 v.	MN
17.25 Kahvakuula45	AR
17.30 BODYBALANCE™	MMe
18.05 CXWORX™30	SS
18.20 Just Latin45	SPa
18.30 HukkaCycling45	♥ TT/VP
18.30 Dance Mix45	JT
18.40 PalloPilates	♀ SS
18.45 BODYATTACK™45	SM
19.20 FunkkisCircuit45	SPa
19.30 BODYCOMBAT™	AH
19.40 BODYPUMP™	SM
20.10 Kehonhuolto45	SPa

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 BODYBALANCE™	☀ SM
17.00 Telinevoim.45 8-10 v.	EV
17.40 CXWORX™30	SV
18.00 Koripallo45	EV
18.05 BODYPUMP™	MN
18.15 GRIT™ Cardio30	AR
18.15 Kehonhuolto45	RN
18.15 HukkaCycling45	SM
19.10 Skillsvoima45	RN
19.15 JoogaFlow	☀ SM
19.15 SH´BAM™45	TV
19.20 JUMP!45	☀ ⁺¹² AR/MN
20.15 Venyttely45	☀ TV

Perjantai

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	SK
14.30 JoogaPower	☀ PV
15.15 BODYPUMP™	RN
17.00 Telinevoimistelu45	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

Lauantai

10.00 HukkaCycling45	♥ SK
10.45 FunkkisCircuit45	SKä
10.50 RPV45	AH
11.00 FUNC&JUMP45	☀ ⁺¹² AR/MN
11.50 SH´BAM™45	MKe
11.50 HukkaCycling45	AH
12.00 Liikkuvuus10	VA
12.15 Pakara10	VA
12.30 Keskivartalo10	VA
12.45 Kahvakuula45	MKe
12.45 HIIT10	VA
13.30 Venyttely45	HP
14.00 BODYPUMP™	KK
15.15 BODYBALANCE™	KK

Sunnuntai

10.30 JoogaPower75	☀ PV
12.00 CyclingPump	SPa
12.15 Telinevoim. 11-14 v.	VPe
13.20 FunkkisCircuit45	SPa
16.00 BODYATTACK™	MKe
17.15 BODYPUMP™45	MKe
17.30 HukkaCycling	SK
18.00 CardioTennis45	PT
18.15 BODYCOMBAT™	MKe
18.30 Venyttely45	SP
19.30 BODYBALANCE™	HP

Tuntimerkintöjen selitteet

- ♀ Vain naisille!
- ☀ Lämpötunti
- ♥ Sykeohjatut tunnit
- ☀⁺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/ryhmaliiikunta

Tsekkaa lisäksi virtuaaliryhmäliikunnat:

www.hukka.net/lukujarjestys

Tunnit kestävät 60 min ellei toisin mainita. Ohjaajien esittelyt: www.hukka.net/ohjaajat. Hukka pitää 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
HP Heidi Pohjonen

JT Julianna Tihinen
KK Kati Koppelo
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