

# Erikoislukkarit

ajalle 26.12.–31.12.2017

## Maanantai 25.12.

Hukka suljettu!

## Tiistai 26.12.

Hukka avoinna 9–21

12.00 BODYPUMP™	MMe
12.15 Skillsvoima45	RN
13.15 BODYCOMBAT™45	MMe
14.00 SH´BAM™45	MKe
15.00 BODYBALANCE™	SA
16.00 Cycling Maraton90	SK
16.15 BODYATTACK™45	AR
17.15 Venyttely45	AR

## Keskiviikko 27.12.

Hukka avoinna normaalisti 6–22

11.00 BODYPUMP™	HLe
12.10 Venyttely45	SA
16.30 BODYPUMP™45	MMe
17.20 Telinevoim. 11–14 v.	MN
17.25 Kahvakuula45	AR
17.30 BODYBALANCE™	MMe
18.20 Zumba45	SPa
18.30 HukkaCycling45	AR
18.40 PalloPilates	RN
18.40 CXWORX™30	MMe
19.20 FunkkisCircuit45	SPa
19.20 BODYCOMBAT™	MN

## Torstai 28.12.

Hukka avoinna normaalisti 6–22

10.00 BODYSTEP™45	VPe
11.00 BODYBALANCE™	AR
17.00 BODYATTACK™45	MN
17.00 HukkaPilates	SPa
17.15 RPV45	SV
18.00 FunkkisCircuit45	VPe
18.05 BODYPUMP™	MN
18.15 HukkaCycling45	AR
18.15 BODYJAM™	SPa
18.30 Kehonhuolto45	RN
19.20 SH´BAM™45	TV
19.20 JUMP!45	AR
20.15 Venyttely45	TV

## Perjantai 29.12.

Hukka avoinna normaalisti 6–21

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	TT
14.30 JoogaPower	PV
15.15 BODYPUMP™	RN
17.00 BODYCOMBAT™	MN
17.00 BODYBALANCE™	AR
17.10 GRIT™ Strength30	MKe
17.30 Telinevoim.45 8–10 v.	HLe
18.00 FunkkisCircuit45	MKe
18.05 SH´BAM™45	MN
19.00 Venyttely45	MKe

## Lauantai 30.12.

Hukka avoinna normaalisti 9–20

10.00 HukkaCycling45	MMe
11.00 HukkaCycling45	MMe
11.50 SH´BAM™45	MKe
12.00 BODYBALANCE™	MMe
13.00 FUNC&JUMP45	MN
14.00 BODYPUMP™	VPe

Liikuntakeskus Hukka avoinna:  
ma-to 6–22  
pe 6–21  
la 9–20  
su 9–21

**Katso tuntikuvaukset:**

[www.hukka.net/ryhmaliikunta](http://www.hukka.net/ryhmaliikunta)

**Tsekkaa lisäksi virtuaaliryhmäliikunnat:**

[www.hukka.net/lukujarjestys](http://www.hukka.net/lukujarjestys)

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

### 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

## Sunnuntai 31.12.

Hukka avoinna 9–18

10.30 JoogaPower90	PV
11.00 HukkaCycling45	MKe
12.00 BODYATTACK™	MKe
13.15 RPV45	MKe
13.30 Telinevoimistel45	MN
14.30 BODYPUMP™	MN
15.40 BODYBALANCE™	HP

## 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

# Erikoislukkarit

ajalle 1.1.–7.1.2018

## Maanantai 1.1.

Hukka avoinna 10–22

13.00 FunkkisCircuit45	VPe
14.00 BODYCOMBAT™	MN
15.15 SH 'BAM™45	MN
16.00 BODYBALANCE™	AH
17.00 HukkaCycling	12 ♥ VP
17.30 Kehonhuolto45	VPe
18.00 BODYPUMP™	HLe
19.15 Kehonhuolto45	RN

## Tiistai 2.1.

Hukka avoinna normaalisti 6–22

07.00 JoogaPower	☀ TT
11.00 BODYBALANCE™	☀ SA
16.40 HukkaPilates45	SS
17.15 BODYJAM™	SPa
17.20 FunkkisCircuit45	MN
17.40 JoogaFlow	☀ SS
18.20 Telinevoim.45 8–10 v.	MN
18.25 RPV45	12 SV
18.30 HukkaCycling45	TT
18.30 BODYPUMP™	AR
18.45 BODYBALANCE™	TV
19.15 SH 'BAM™45	MKe
20.10 Venyttely45	☀ MKe

## Keskiviikko 3.1.

Hukka avoinna normaalisti 6–22

11.00 BODYPUMP™	HLe
12.10 Venyttely45	☀ SA
16.20 GRIT™ Strength30	SP
16.30 BODYPUMP™45	12 MMe
17.10 FunkkisCircuit45	SP
17.20 Telinevoim. 11–14 v.	MN
17.25 Kahvakuula45	AR
17.30 BODYBALANCE™	MMe
18.05 CXWORX™30	SS
18.20 Zumba45	SPa
18.30 HukkaCycling45	♥ TT
18.40 PalloPilates	♀ SS
18.45 BODYCOMBAT™	AH
19.20 FunkkisCircuit45	SPa

## Torstai 4.1.

Hukka avoinna normaalisti 6–22

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 BODYSTEP™45	KK
11.00 JoogaFlow	☀ KK
16.45 Kuntojumppa45	12 SV
17.00 BODYATTACK™45	♥ AR
17.40 CXWORX™30	SV
18.00 FunkkisCircuit45	RN
18.05 BODYPUMP™	MN
18.15 HukkaCycling45	AH
18.30 JoogaFlow	☀ KK
19.15 SH 'BAM™45	TV
19.20 JUMP!45	12 MN
20.15 Venyttely45	☀ TV

## Perjantai 5.1.

Hukka avoinna normaalisti 6–21

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	SK
14.30 JoogaPower	☀ PV
15.15 BODYPUMP™	RN
17.00 BODYCOMBAT™	♥ MMe
17.00 BODYBALANCE™	☀ AR
17.10 GRIT™ Strength30	MKe
17.30 Telinevoim.45 8–10 v.	VPe
18.00 FunkkisCircuit45	MKe
18.05 SH 'BAM™45	12 MN
19.00 Venyttely45	☀ MKe

## Lauantai 6.1.

Hukka avoinna normaalisti 9–20

10.00 HukkaCycling45	SK
11.00 HukkaCycling45	AH
11.00 FUNC&JUMP45	12 RN
12.00 Skillsvoima45	RN
12.00 RPV45	AH
13.00 SH 'BAM™45	MKe
14.00 BODYPUMP™	KK
15.15 BODYBALANCE™	KK

## Sunnuntai 7.1.

Hukka avoinna normaalisti 9–21

10.30 JoogaPower75	PV
12.00 CyclingPump	SPa
12.15 Telinevoim. 11–14 v.	VPe
13.20 FunkkisCircuit45	SPa
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
- HukkaJuniorit

Liikuntakeskus Hukka avoinna:  
ma-to 6–22  
pe 6–21  
la 9–20  
su 9–21

### Katso tuntikuvaukset:

[www.hukka.net/ryhmaliiikunta](http://www.hukka.net/ryhmaliiikunta)

### Tsekkaa lisäksi virtuaaliryhmäliikunnat:

[www.hukka.net/lukujarjestys](http://www.hukka.net/lukujarjestys)

Tunnit kestävät 60 min ellei toisin mainita. Ohjaajien esittelyt: [www.hukka.net/ohjaajat](http://www.hukka.net/ohjaajat). Hukka pidättää 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