

Kesäaikataulu

Voimassa 28.5.–2.9.2018

Maanantai

10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 HukkaBaby45	HL
12.00 BODYPUMP™45	HL
16.50 FUNC&JUMP45	RN
17.00 BODYJAM™	SPa
17.10 HukkaJooga45	JT
17.15 FunkkisCircuit45	MKe
17.30 HukkaCycling	♥ 12 VP
17.45 BODYATTACK™45	SP
18.10 Dance Mix45	JT
18.15 HukkaPilates45	SPa
18.15 BODYPUMP™45	MKe
18.35 CXWORX™30	SP
18.45 HukkaCycling45	TT
19.10 BARRE30	JT
19.15 Venyttely45	☀ SP
19.15 BODYCOMBAT™	AH/MKe
20.10 JoogaYin	☀ TT

Tiistai

07.00 JoogaPower	☀ TT
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
11.00 BODYBALANCE™	☀ SA
16.45 FunkkisCircuit45	SPa
17.00 HukkaPilates45	SS
17.10 BODYSTEP™	SM
17.20 Koripallo45	EV
17.35 Zumba45	SPa
18.00 JoogaFlow	☀ SS
18.15 HukkaCycling	SK
18.20 SH 'BAM™45	SM
18.20 Telinevoim.45 8-10 v.	EV
18.20 FunkkisCircuit45	MN
18.30 RPV45	♀ 12 SV
19.10 Venyttely45	☀ SM
19.15 BODYATTACK™45	MN
19.25 CXWORX™30	SV
20.10 BODYPUMP™	AR
20.10 BODYBALANCE™	TV

Keskiviikko

10.00 Zumba45	KT
11.00 BODYPUMP™	AH
12.10 Venyttely45	☀ SA
16.30 BODYPUMP™	SM
16.40 BARRE30	12 MN
17.20 CyclingPump	SPa
17.20 Telinevoim. 11-14 v.	MN
17.45 BODYATTACK™45	SM
18.15 HukkaCycling45	♥ TT/VP
18.20 BODYBALANCE™	KK
18.30 Dance Mix45	JT
18.35 BODYJAM™45	SPa
18.40 GRIT™ Cardio30	AR
18.45 FunkkisCircuit45	VPe
19.20 BODYCOMBAT™45	MMe
19.35 BODYPUMP™	KK
19.35 Kehonhuolto45	SPa

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 BODYSTEP™45	KK
11.00 JoogaFlow	☀ KK
17.00 BODYATTACK™45	♥ AR/MMe
17.00 Telinevoim.45 8-10 v.	MN
17.10 HukkaCycling	SM
17.15 JoogaFlow	KT
17.50 CXWORX™30	MMe
18.00 Circuit45	♀ SV
18.00 BODYPUMP™	MN
18.20 BODYBALANCE™	SM
18.25 SkillsVoima45	RN
18.25 Zumba	KT
18.40 FunkkisCircuit45	MMe
19.15 JUMP!45	12 MN
19.25 Kehonhuolto45	RN
19.30 SH 'BAM™45	TV
20.25 Venyttely45	☀ TV

Perjantai

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	SK
11.15 FunkkisCircuit45	SA
15.00 Telinevoimistelu	HL
15.15 BODYPUMP™	RN
17.00 BODYCOMBAT™45	MN
17.00 BODYBALANCE™	☀ AR
17.15 GRIT™ Strength30	MKe
18.00 FunkkisCircuit45	MKe
18.00 SH 'BAM™45	12 MN
18.15 BARRE30	AR
19.00 Venyttely45	☀ MKe

Lauantai

09.40 BODYBALANCE™	MMe
10.00 RPV45	AH
10.15 HukkaCycling45	♥ SK
10.50 BODYPUMP™	MMe
11.00 BODYATTACK™	MKe
11.15 HukkaCycling45	AH
12.15 SH 'BAM™45	MKe
13.15 Kahvakuula45	MKe
14.30 BARRE30	AR/JT/MN
15.15 FUNC&JUMP45	12 AR/MN

Sunnuntai

10.30 JoogaPower90	☀ PV
11.00 HukkaCycling	SK
11.00 Telinevoim. 8-10 v.	VPe
12.15 FunkkisCircuit45	VPe
15.45 BODYSTEP™45	MKe
16.45 CXWORX™30	MKe
17.30 Kehonhuolto45	MKe
17.30 CyclingPump	MMe
18.15 BODYCOMBAT™	HP
19.15 BODYPUMP™	SV
19.30 BODYBALANCE™	HP

Tuntimerkintöjen selitteet

- ♀ Vain naisille! ☀ Lämpötila
- ♥ 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 8-20
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
AH Auli Hassinen
EV Essi Vuorisalo
HL Heini Lehtosaari
HP Heidi Pohjonen
JT Julianna Tihinen
KK Kati Koppelo

KT Kaisa Takatalo
MN Maija Niva
MKe Marika Kelahaara
MMe Marko Merikukka
PV Pia Vänskä
RN Roosa Nevalainen
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