

# Syksyaikataulu

Voimassa 3.9.–30.12.2018

## Maanantai

10.00 FunkkisCircuit45	SA
10.30 HukkaBaby45	HL
11.30 BODYPUMP™45	HL
17.00 BODYPUMP™45	MKe
17.00 BODYJAM™	SPa
17.10 Kehonhuolto45	JT
17.30 HukkaCycling	♥ 12 VP
17.55 BODYATTACK™45	SP
18.10 Dance Mix45	JT
18.15 FunkkisCircuit45	MKe
18.15 HukkaPilates45	SPa
18.15 Just Latin45 (vko 40 asti)	MKe
POUND®45 (vko 41 alk.)	RN 1
18.45 CXWORX™30	SP
19.00 HukkaCycling45	TT
19.00 CardioTennis45	PT
19.10 BARRE30	JT
19.20 Venyttely45	☀ SP
19.20 GRIT™ Strength30	MKe
19.45 BODYCOMBAT™	MMe
20.10 JoogaYin	☀ TT

## Tiistai

07.00 JoogaPower	☀ TT
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
11.00 BODYBALANCE™	☀ SA
16.30 CyclingPump	SPa
17.00 HukkaPilates45	SS
17.00 BODYSTEP™	SM
17.00 Telinevoim.45 11-14 v.	HL
17.40 Zumba45	SPa
18.00 JoogaFlow	☀ SS
18.05 FunkkisCircuit45	HL
18.10 SH´BAM™45	SM
18.15 HukkaCycling	SK
18.30 RPV45	♀ 12 SV
19.00 SkillsVoima45	RN
19.05 BODYATTACK™45	AR
19.10 Venyttely45	☀ SM
19.25 CXWORX™30	SV
20.00 FUNC&JUMP45	RN
20.05 BODYPUMP™	AR
20.10 BODYBALANCE™	TV

## Keskiviikko

10.00 Zumba45	KT
11.00 JoogaFlow	☀ KT
16.30 BODYPUMP™	SM
17.00 BARRE30	12 AR/JT
17.20 JoogaFlow	☀ KK
17.40 SH´BAM™45 (vko 40 asti)	SPa
POUND®45 (vko 41 alk.)	SPa 1
17.45 Dance Mix45	JT
17.45 BODYATTACK™45	SM
18.00 FunkkisCircuit45	VPe
18.15 HukkaCycling45	♥ TT/VP
18.35 BODYJAM™45	SPa
18.40 HukkaPilates45	SS
18.40 BODYSTEP™ 45	KK
18.50 Telinevoim.45 8-10 v.	VPe
19.35 CXWORX™30	SS
19.35 Kehonhuolto45	SPa
19.40 BODYCOMBAT™45	AH

## Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
11.00 BODYPUMP™	AH
12.10 Venyttely45	☀ SA
16.45 BODYATTACK™	♥ MMe
17.00 Kuntojumppa45	♀ SV
17.00 HukkaCycling	SM
17.30 Telinevoimistelu 11-14 v.	EV
17.50 CXWORX™30	MMe
18.00 Circuit45	♀ SV
18.00 BODYPUMP™	RN
18.15 BODYBALANCE™	SM
18.25 Zumba	KT
18.40 Koripallo45	EV
18.40 FunkkisCircuit45	MMe
19.15 JUMP!45	12 RN
19.30 JoogaYin	☀ KT
19.30 SH´BAM™45	TV
20.30 Venyttely45	☀ TV

## Perjantai

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	SK
11.15 Funk.Circ.45 (vko 40 asti)	JJ/RN
POUND®45 (vko 41 alk.)	JJ/RN 1
15.00 JoogaPower	☀ PV
15.15 CyclingPump	AH
16.15 FloorBallet45	SKa 1
16.30 GRIT™ Cardio30	AR
16.45 BODYCOMBAT™	MKe
17.10 BODYBALANCE™	☀ AR
17.40 Balettitekniikka30	★ SKa
18.00 FunkkisCircuit45	MMe
18.00 Just Latin45	12 MKe
18.20 BARRE30	AR
19.00 Venyttely45	☀ MKe

## Lauantai

09.40 BODYBALANCE™	MMe
09.50 FUNC&JUMP45	VPe 1
10.00 RPV45	AH
10.15 HukkaCycling45	♥ SK
10.50 BODYPUMP™	MMe
11.00 BODYATTACK™45	MKe
11.15 HukkaCycling45	AH
12.00 SH´BAM™45	MKe
13.00 Kahvakuula45	MKe
14.15 FunkkisCirc.45 (vko 40 asti)	JJ
POUND®45 (vko 41 alk.)	JJ 1
15.15 FUNC&JUMP45	12 JJ

### Liikuntakeskus Hukka avoinna:

ma-to	6-22
pe	6-21
la	8-20
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 nettiliikuntaa, josta löydät aina ajantasaisimman tiedon.

## Sunnuntai

10.30 JoogaPower90	☀ PV
11.00 Telinevoim.45 8-10 v.	VPe
12.00 FunkkisCircuit45	VPe
15.45 BODYSTEP™45	MKe
16.30 HukkaCycling45	SK
16.45 CXWORX™30	MKe
17.30 Kehonhuolto45	MKe
18.00 CardioTennis45	PT
18.00 BODYCOMBAT™	HP
19.15 BODYPUMP™	SV
19.15 BODYBALANCE™	HP

### Tuntimerkintöjen selitteet

- ♀ Vain naisille!
- ☀ Lämpöpunti
- ♥ Sykeohjatut tunnit
- 12 Sallittu 12 vuotta täyttäneille
- 1 Uutuus - katso lisää tuntikuvauksista netistä!
- ★ Balettitekniikka30 joka kuukauden 1. perjantai.
- Erittäin helppoja, aloitteleville sopivia tunteja
- ☐ Helppoja, kaikille sopivia tunteja
- ☐ Kaikille sopivia, mutta hieman haastavampia kuin harmaat tunnit
- ☐ Haastavia tunteja
- ☐ HukkaJuniori

## Hukka-ohjaajat

AR Annu Raittinen  
AH Auli Hassinen  
EV Essi Vuorisalo  
HL Heini Lehtosaari  
HP Heidi Pohjonen  
JJ Jenni Junnikkala  
JT Julianna Tihinen

KK Kati Koppelo  
KT Kaisa Takatalo  
MKe Marika Kelahaara  
MMe Marko Merikukka  
PT Paul Tague  
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

SKa Sini Karttunen  
TV Tarja Väisänen  
TT Tiia Törrö  
VPe Varpu Perttunen  
VP Virva Pisano  
VA Valmentaja



**HUKKA**  
Enemmän elämää