

# Kevätaikataulu

Voimassa 2.1.–9.6.2019

## Maanantai

10.00 FunkkisCircuit45	SA
10.30 HukkaBaby45	HL
11.30 BODYPUMP™45	HL
17.00 FUNC&JUMP45	RN
17.00 BODYJAM™	SPa
17.10 Kehonhuolto45	JT
17.30 HukkaCycling	♥ ♀12 VP
17.55 BODYATTACK™45	SP
18.05 Dance Mix45	JT
18.15 HukkaPilates45	SPa
18.15 POUND®45	RN
18.30 FunkkisCircuit45	MKe
18.45 CXWORX™30	SP
18.45 HukkaCycling45	TT
19.00 CardioTennis45	PT
19.10 BARRE™30	JT
19.20 Venyttely45	☀ SP
19.30 BODYPUMP™45	MKe
19.45 BODYCOMBAT™	MMe
20.10 JoogaYin	☀ TT

## Tiistai

07.00 JoogaPower	☀ TT
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
11.00 BODYBALANCE™	☀ SA
16.40 CyclingPump	SPa
17.00 HukkaPilates45	♀12 SS
17.00 SH´BAM™45	SM
17.15 FunkkisCircuit45	HL
17.15 SkillsVoima45	RN
17.50 Zumba®45	SPa
18.00 JoogaFlow	☀ SS
18.00 BODYSTEP™	SM
18.15 Telinevoim.45 11–14 v.	HL
18.30 HukkaCycling	SK
18.40 RPV45	♀ ♀12 SV
19.10 BODYATTACK™45	AR
19.10 Venyttely45	☀ SM
19.30 CXWORX™30	SV
20.10 BODYPUMP™	AR

## Keskiviikko

09.45 HukkaBaby45	HL
10.00 Zumba®45	KT
11.00 JoogaFlow	☀ KT
16.30 BODYPUMP™	SM
16.45 Telinevoim.45 8–10 v.	VPe
17.00 GRIT™ Cardio30	AR
17.00 BARRE™30	♀12 JJ
17.35 JoogaFlow	☀ KK
17.40 POUND®45	♀12 SPa
17.40 Dance Mix45	JT
17.45 BODYATTACK™45	SM
17.45 FunkkisCircuit45	VPe
18.15 HukkaCycling75	♥ TT/VP
18.35 BODYJAM™45	SPa
18.45 HukkaPilates45	SS
18.50 BODYSTEP™45	KK
19.35 Kehonhuolto45	SPa
19.40 CXWORX™30	SS

## Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
11.00 BODYPUMP™	AH
12.10 Venyttely45	☀ SA
16.50 BODYATTACK™	MMe
17.00 HukkaCycling45	SM
17.10 Kuntojumppa45	♀ SV
17.30 Telinevoimistelu 11–14 v.	EV
18.00 Zumba®	KT
18.00 BODYBALANCE™	♀12 SM
18.00 BODYPUMP™	RN
18.10 Circuit45	♀ SV
18.10 FunkkisCircuit45	MMe
18.40 Koripallo45	EV
19.10 JoogaYin	☀ KT
19.15 JUMP!45	♀12 RN
19.15 Dance Flow	SKa ♀
20.15 Venyttely45	☀ TV

## Perjantai

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	♥ SK
11.15 POUND®45	JJ/RN
15.00 JoogaPower	☀ PV
16.00 CyclingPump	AH
16.45 BODYCOMBAT™	JO
17.00 BODYBALANCE™	☀ AR
17.15 GRIT™ Strength30	MKe
18.00 HukkaCycling45	♥ JO
18.00 Just Latin45	♀12 MKe
18.10 BARRE™30	AR
18.15 FunkkisCircuit45	MMe
19.00 Venyttely45	☀ MKe

## Sunnuntai

10.30 JoogaPower90	☀ PV
11.00 Telinevoim.45 8–10 v.	VPe
12.00 FunkkisCircuit45	VPe
15.40 BODYSTEP™45	MKe
16.30 HukkaCycling45	SK
16.30 CXWORX™30	MKe
17.15 BODYCOMBAT™	MKe
18.30 Kehonhuolto45	RN
18.30 SH´BAM™45	TV
19.15 BODYPUMP™	SV
19.30 BODYBALANCE™	TV

## Lauantai

10.00 BODYBALANCE™	☀ MMe
10.00 RPV45	AH
10.15 FUNC&JUMP45	VPe
10.15 HukkaCycling45	♥ SK
11.00 BODYATTACK™45	MKe
11.10 BODYPUMP™	MMe
11.15 HukkaCycling45	AH
12.00 SH´BAM™45	MKe
13.00 Kahvakuula45	MKe
14.15 POUND®45	JJ
15.15 FUNC&JUMP45	♀12 JJ

## Tuntimerkintöjen selitteet

- ♀ Vain naisille! ☀ Lämpöpunti
- ♥ 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/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

AR	Annu Raittinen	KK	Kati Koppelo	SM	Sanna Moilanen
AH	Auli Hassinen	KT	Kaisa Takatalo	SPa	Sara Pakaslahti
EV	Essi Vuorisalo	MKe	Marika Kelahaara	SP	Sara Polet
HL	Heini Lehtosaari	MMe	Marko Merikukka	SV	Sari Varanka
JJ	Jenni Junnikkala	PT	Paul Tague	SS	Satu Siirtola
JO	Johanna Ojala-Kinnunen	PV	Pia Vänskä	SA	Sirpa Antikainen
JT	Julianna Tihinen	RN	Roosa Nevalainen	SK	Svante Kärkkäinen

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



**HUKKA**  
Enemmän elämää