

Syksy aikataulu

Voimassa 2.9.2019–5.1.2020

Maanantai

10.00 HukkaBaby45	HL
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 BODYPUMP™45	HL
17.00 BODYJAM™	SPa
17.00 FunkkisCircuit45	JT
17.00 FUNC&JUMP45	RN
17.00 Rentoutus30	VP !
17.35 BARRE™30	JJ
17.40 HukkaCycling45	VP
17.55 BODYATTACK™45	SP
18.00 JuniorMix45	JT !
18.10 FunkkisCircuit45	MKe
18.15 POUND®45	RN
18.15 HukkaPilates45	SPa
18.45 CXWORX™30	SP
19.00 CardioTennis45	PT
19.10 BODYPUMP™45	MKe
19.10 PowerCycling45	TT !
19.20 Venyttely45	SP
19.25 BODYCOMBAT™45	MN
20.10 JoogaYin	TT

Tiistai

07.00 JoogaPower	TT
10.00 PowerCycling45	TT !
11.00 BODYBALANCE™	SA
12.05 Rentoutus30	SA !
16.45 CyclingPump	SPa
16.45 Telinevoim.45	HL
16.45 HukkaPilates45	SS
17.10 Kahvakuula45	MKe
17.30 HukkaCycling	SK
17.45 FunkkisCircuit45	HL
17.45 JoogaFlow	SS
18.00 Just Latin45	SPa
18.10 BODYCOMBAT™	MKe
18.45 HukkaCycling45	AH
18.50 RPV45	SV
19.00 Venyttely45	SM
19.15 BODYATTACK™45	AR
19.40 CXWORX™30	SV
19.50 Rentoutus30	SM !
20.15 BODYPUMP™	AR

Keskiviikko

09.15 FunkkisCircuit45	SA
10.00 BODYPUMP™	MKe
11.15 JoogaFlow	KT
16.30 BODYPUMP™	SM
17.00 HukkaCycling45	JO
17.00 GRIT™ Strength30	AR
17.15 BARRE™30	JT
17.40 POUND®45	SPa
17.45 Dance Mix45	JT
17.45 SH ´BAM™45	MN
17.50 JoogaFlow45	SM
18.00 PowerCycling45	TT/VP !
18.30 Telinevoim.45	VPe
18.35 BODYJAM™45	SPa
18.45 HukkaPilates45	SS
18.45 JUMP!45	MN
19.30 FunkkisCircuit45	VPe
19.35 Kehonhuolto45	SPa
19.40 CXWORX™30	SS

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 HukkaBaby45	HL
11.00 FunkkisCircuit45	HL
12.00 Venyttely45	SA
17.00 HukkaCycling45	SM
17.00 Just Latin	SKa
17.00 BODYCOMBAT™45	MMe
17.10 Kuntojumppa45	SV
17.20 Telinevoim.45	VPe
18.00 BODYPUMP™	RN
18.00 Zumba®	KT
18.00 BODYBALANCE™	SM
18.05 FunkkisCircuit45	MMe
18.10 Circuit45	SV
18.15 Kehonhuolto45	VPe
19.10 JoogaYin	KT
19.15 BODYSTEP™45	VPe
19.15 FUNC&JUMP	JJ
20.15 Venyttely45	TV

Perjantai

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	SK
11.00 BS30+BA30	HL/VPe
15.00 JoogaPower	PV
15.45 BODYPUMP™45	AH
16.45 POUND®45	JJ
16.45 BODYCOMBAT™	AH
17.00 BARRE™45	AR/MN
17.35 GRIT™ Athletic/C.30	MKe
17.50 PowerCycling	JO !
17.55 BODYBALANCE™	AR
18.00 BODYATTACK™	MN
18.20 FunkkisCircuit45	MKe
19.10 Ven.&Rent.45	JO !

Sunnuntai

10.45 JoogaPower90	PV
11.00 FunkkisCircuit45	VPe
16.30 PowerCycling45	SK !
16.30 BODYSTEP™45	MKe
17.15 BODYPUMP™	SV
17.30 CXWORX™30	MKe
18.15 BODYCOMBAT™	HP
18.30 SH ´BAM™45	TV
18.30 Kehonhuolto45	RN
19.30 BODYBALANCE™	HP

Lauantai

09.00 JoogaFlow	VP/HL
10.00 FunkkisCircuit45	VPe
10.00 RPV45	SV
10.15 BODYBALANCE™	TV
10.15 HukkaCycling45	SK
11.00 BODYPUMP™	VPe
11.15 HukkaCycling45	SK
11.15 BODYATTACK™45	MKe
12.15 SH ´BAM™45	MKe
13.15 Kahvakuula45	MKe
14.15 FunkkisCircuit45	MN/RN

Tuntimerkintöjen selitteet

- ♀ Vain naisille!
- ☀ Lämpötunti
- ♥ Sykeohjattu tunti
- 🎵 Musa
- 12 Sallittu 12 vuotta täyttäneille
- ! Uutuus - katso tuntikuvaus netistä!
- Erittäin helppo, aloitteleville sopiva tunti
- ☐ Helppo, kaikille sopiva tunti
- 🔴 Kaikille sopiva, mutta hieman haastavampi kuin harmaa tunti
- 🟤 Haastava tunti
- 👦 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 pitää ääni oikeuden muutoksiin. Suosittelemme hyödyntämään Hukan nettilukkaria, josta löydät aina ajantasaisimman tiedon.

Hukka-ohjaajat

AH	Auli Hassinen	KT	Kaisa Takatalo	Ska	Sini Karttunen	SK	Svante Kärkkäinen
AR	Annu Raittinen	MKe	Marika Kelahaara	SM	Sanna Moilanen	TV	Tarja Väisänen
HP	Heidi Pohjonen	MMe	Marko Merikukka	SP	Sara Polet	TT	Tiia Törrö
HL	Heini Lehtosaari	MN	Maija Niva	SPa	Sara Pakaslahti	VP	Virva Pisano
JJ	Jenni Junnikkala	PT	Paul Tague	SV	Sari Varanka	VPe	Varpu Perttunen
JO	Johanna Ojala-Kinnunen	PV	Pia Vänskä	SS	Satu Siirtola	VOH	Vaihtuva ohjaaja
JT	Julianna Tihinen	RN	Roosa Nevalainen	SA	Sirpa Antikainen		



HUKKA
Enemmän elämää