

Kevätaikataulu

Voimassa 6.1.-7.6.2020

Maanantai

09.00 JoogaFlow45	HL
10.00 FunkkisCircuit45	SA
10.00 HukkaBaby45	HL
11.00 FasciaMethod45	JO/SA
16.50 FUNC&JUMP45	RN
17.00 BODYJAM™	SPa
17.15 BARRE™45	JJ/JT
17.30 HukkaCycling	VP
17.45 BODYATTACK™45	SP
18.05 POUND®45	RN
18.15 JuniorMix45	JT
18.15 FunkkisCircuit45	MKe
18.15 HukkaPilates45	SPa
18.40 CXWORX™30	SP
19.00 CardioTennis45	PT
19.00 PowerCycling45	TT
19.05 GRIT™Athletic/C.30	AR
19.15 FunkkisCircuit45	JT
19.20 Venyttely45	SP
19.20 BODYPUMP™45	MKe
20.10 JoogaYin	TT

Tiistai

07.00 JoogaPower	TT
10.00 HukkaCycling45	TT
11.00 BODYBALANCE™	SA
16.45 CyclingPump	SPa
16.45 HukkaPilates45	SS
17.00 Telinevoim.45	HL
17.00 Kahvakuula45	MKe
17.30 HukkaCycling	SK
17.45 JoogaFlow	SS
18.00 FunkkisCircuit45	HL
18.00 Just Latin45	SPa
18.00 BODYCOMBAT™	MKe
18.45 HukkaCycling45	AH
18.50 RPV45	SV
19.00 Ven-rentoutus45	VP
19.10 FunkkisCircuit45	JJ
19.10 BODYATTACK™45	AR
19.40 CXWORX™30	SV
20.00 BODYBALANCE™	MMe
20.15 BODYPUMP™	AR

Keskiviikko

09.30 FunkkisCircuit45	MKe
10.00 BODYPUMP™	VPe
10.15 PowerCycling45	TT
11.15 JoogaFlow	KT
17.00 CXWORX™30	SS
17.00 SH'BAM™45	MN
17.00 JoogaFlow45	VP
17.10 HukkaCycling45	JO
17.40 BODYPUMP™45	SM
17.45 Dance Mix45	SKa
17.50 POUND®45	SPa
17.50 HukkaPilates45	SS
18.10 PowerCycling45	TT/VP
18.30 Telinevoim.45	VPe
18.35 BODYCOMBAT™45	MN
18.40 Venyttely45	SM
18.45 BODYJAM™45	SPa
19.30 FunkkisCircuit45	VPe
19.40 FasciaMethod45	SPa

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 HukkaBaby45	HL
11.00 FunkkisCircuit45	HL
12.00 Venyttely45	SA
17.00 BODYCOMBAT™45	MMe
17.00 HukkaCycling45	SM
17.05 FasciaMethod45	SV
17.10 RPV45	AH
17.20 Telinevoim.45	VPe
18.00 BODYBALANCE™	SM
18.00 Zumba®	KT
18.00 HukkaCycling45	TT
18.00 BODYPUMP™	RN
18.10 Circuit45	SV
18.10 FunkkisCircuit45	MMe
18.15 Kehonhuolto45	VPe
19.10 JoogaYin	KT
19.15 BODYSTEP™45	SM
19.15 FUNC&JUMP45	JJ
20.15 Venyttely45	TV

Perjantai

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	SK
11.10 SH'BAM™45	SM
15.00 JoogaPower	PV
15.45 BODYPUMP™45	AH
16.45 BODYCOMBAT™	JO
16.45 GRIT™Strength30	MKe
17.00 BARRE™45	AR/MN
17.25 Just Latin45	SKa
17.35 FunkkisCircuit45	MKe
17.55 BODYBALANCE™	AR
18.00 PowerCycling45	JO
18.00 BODYATTACK™	MN
18.20 POUND®45	JJ
19.10 Ven.&Rent.45	JO

Lauantai

10.00 RPV45	HL/VP
10.10 BODYBALANCE™	TV
10.15 HukkaCycling45	SK
11.00 BODYPUMP™	HL/VPe
11.15 BODYATTACK™45	MKe
11.15 HukkaCycling45	SK
12.05 JuniorMix45	HL/VPe
12.15 SH'BAM™45	MKe
13.15 Kahvakuula45	MKe
14.15 FunkkisCircuit45	RN

Sunnuntai

10.00 HukkaCycling45	SP
10.30 FunkkisCircuit45	VPe
11.00 JoogaPower90	PV
16.30 BODYSTEP™45	MKe
16.30 PowerCycling45	SK
17.15 BODYPUMP™	SV
17.30 CXWORX™30	MKe
18.15 BODYCOMBAT™	AH
18.30 FasciaMethod45	RN
18.30 SH'BAM™45	TV
19.30 BODYBALANCE™	AH

Tuntimerkintöjen selitteet

- Vain naisille! Lämpötunti
- Sykeohjattu tunti Musa
- 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 oikeuden muutoksiin. Suosittelemme hyödyntämään Hukan nettilukkaria, josta löydät aina ajantasaisimman tiedon.

Hukka-ohjaajat

AH	Auli Hassinen	MKe	Marika Kelahaara	SM	Sanna Moilanen	TV	Tarja Väisänen
AR	Annu Raittinen	MMe	Marko Merikukka	SP	Sara Polet	TT	Tiia Törrö
HL	Heini Lehtosaari	MN	Majja 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		
KT	Kaisa Takatalo	SKa	Sini Karttunen	SK	Svante Kärkkäinen		



HUKKA
Enemmän elämää