

Kesäaikataulu

Voimassa 6.7.–30.8.2020

Maanantai

| | |
|------------------------|-----|
| 10.00 HukkaBaby45 | Mke |
| 11.00 FunkkisCircuit45 | SA |
| 16.00 JoogaFlow45 | TT |
| 17.00 BODYJAM™ | SPa |
| 17.25 BARRE™30 | JA |
| 17.45 HukkaCycling | VP |
| 18.20 FunkkisCircuit45 | JA |
| 18.25 BODYATTACK™45 | SP |
| 18.30 HukkaPilates | SPa |
| 19.10 Venyttely45 | SM |
| 19.30 CXWORX™30 | SP |

Perjantai

| | |
|-----------------------|-----|
| 09.30 HukkaCycling45 | SK |
| 11.00 Kahvakuula45 | MKe |
| 16.00 BODYPUMP™45 | VPe |
| 16.15 JoogaPower | PV |
| 17.00 RPV45 | VPe |
| 17.15 GRIT™Strength30 | AR |
| 18.00 BODYBALANCE™ | AR |
| 18.15 BODYCOMBAT™45 | MN |

Tiistai

| | |
|-----------------------|-----|
| 07.00 JoogaPower | TT |
| 10.00 HukkaCycling45 | TT |
| 11.00 BODYBALANCE™ | SA |
| 16.45 FunkkisTreeni45 | MKe |
| 17.15 HukkaPilates | SS |
| 17.30 RPV45 | SV |
| 18.00 BODYCOMBAT™ | MKe |
| 18.30 HukkaCycling45 | AH |
| 19.00 Venyttely45 | JO |
| 19.30 BODYPUMP™ | AR |

Lauantai

| | |
|----------------------|-----|
| 10.00 BODYBALANCE™ | TV |
| 10.15 HukkaCycling45 | SK |
| 11.00 BODYATTACK™45 | VPe |
| 11.30 HukkaCycling45 | SK |
| 12.30 SH 'BAM™45 | MKe |
| 13.30 Kahvakuula45 | MKe |

Keskiviikko

| | |
|------------------------|-------|
| 10.00 PowerCycling45 | JO |
| 11.00 JoogaFlow | KT |
| 16.30 FunkkisCircuit45 | MKe |
| 17.15 BODYPUMP™ | RN |
| 17.30 SH 'BAM™45 | MN |
| 18.20 PowerCycling | VP |
| 18.30 FasciaMethod45 | RN |
| 18.45 BODYATTACK™ | AR/MN |
| 19.15 POUND®45 | SPa |

Sunnuntai

| | |
|----------------------|-----|
| 10.00 HukkaCycling45 | SP |
| 11.00 JoogaPower | PV |
| 16.00 BODYPUMP™ | SV |
| 18.00 BODYCOMBAT™ | MKe |
| 19.15 BODYBALANCE™ | AH |

Torstai

| | |
|-----------------------|-----|
| 10.00 BODYPUMP™ | VPe |
| 11.30 Venyttely45 | SA |
| 17.00 HukkaCycling45 | SM |
| 17.15 BODYCOMBAT™45 | MMe |
| 18.00 BODYBALANCE™ | SM |
| 18.15 SH 'BAM™45 | TV |
| 18.30 FunkkisTreeni45 | MMe |
| 19.30 JoogaFlow | SS |

Tuntimerkintöjen selitteet

- Vain naisille! Lämpötunti
- Sykeohjattu tunti Musa
- Ulkotunti Livestream
- 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. Ulkotunneissa säävaraus. Ohjaajien esittelyt: www.hukka.net/ohjaajat. Hukka pidättää oikeuden muutoksiin. Suosittelemme hyödyntämään Hukan nettilukkaria, josta löydät aina ajantasaisimman tiedon.

Hukka-ohjaajat

| | | | | | | | |
|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-------------------|-----|------------------|
| AH | Auli Hassinen | MMe | Marko Merikukka | SPa | Sara Pakaslahti | TT | Tiia Törrö |
| AR | Annun Raittinen | MN | Maija Niva | SV | Sari Varanka | VP | Virva Pisano |
| JO | Johanna Ojala-Kinnunen | PV | Pia Vänskä | SS | Satu Siirtola | VPe | Varpu Perttunen |
| JA | Julianna Autti | RN | Roosa Nevalainen | SA | Sirpa Antikainen | VOH | Vaihtuva ohjaaja |
| KT | Kaisa Takatalo | SM | Sanna Moilanen | SK | Svante Kärkkäinen | | |
| MKe | Marika Kelahaara | SP | Sara Polet | TV | Tarja Väisänen | | |



HUKKA
Enemmän elämää