

Syysaikataulu

Voimassa 31.8.2020–3.1.2021

Maanantai

09.30 HukkaBaby45	HL/VPe
10.30 BODYPUMP™45	HL/VPe
11.20 Venyttely45	SA
17.00 BODYJAM™	SPa
17.15 FunkkisCircuit45	MKe
17.30 HukkaCycling	VP
17.45 BODYATTACK™45	SP
18.15 Fit&Dance45	MKe/SA
18.15 HukkaPilates45	SPa
18.15 Telinevoim.45	VPe
18.45 CXWORX™30	SP
18.45 PowerCycling45	TT
19.00 CardioTennis45	PT
19.15 FunkkisTreeni45	VPe
19.30 Venyttely45	SP
19.30 BODYPUMP™45	MKe

Tiistai

07.00 JoogaPower	TT
10.00 HukkaCycling45	TT
11.00 BODYBALANCE™	SA
16.45 HukkaPilates45	SS
17.00 FunkkisTreeni45	MKe
17.20 Telinevoim.45	HL
17.30 PowerCycling	SK
17.30 RPV45	SV
17.45 JoogaFlow	SS
18.00 BODYCOMBAT™	MKe
18.20 FunkkisCircuit45	HL
18.30 GRIT™Athl./Cardio30	AR
18.45 HukkaCycling45	AH
19.00 Ven+rentoutus45	VP
19.15 BODYPUMP™	AR

Keskiviikko

10.00 FunkkisCircuit45	SA
10.00 PowerCycling45	JO
11.00 FasciaMethod45	JO/SA
17.00 SH´BAM™45	SM
17.00 BODYPUMP™	RN
17.20 BODYBALANCE™	TV
18.00 BODYSTEP™45	SM
18.10 PowerCycling45	TT/VP
18.15 BARRE™45	AR/MN
19.00 Venyttely45	SM
19.00 POUND®45	SPa/RN
19.15 BODYATTACK™	AR/MN
20.00 FasciaMethod45	SPa

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 HukkaCycling45	TT
10.00 HukkaBaby45	JO
11.00 JoogaYin	TT
16.45 FunkkisTreeni45	JA
17.15 FasciaMethod45	SV
17.15 BODYCOMBAT™45	MMe
17.15 HukkaCycling45	SM
17.45 JuniorMix45	JA
17.45 Fit&Dance45	SPa
18.15 JoogaYin	KT
18.15 BODYPUMP™	SM
18.20 FunkkisCircuit45	MMe
18.20 Circuit45	SV
18.45 CyclingPump™	SPa
19.30 BODYBALANCE™	SM

Perjantai

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	SK
11.15 JoogaFlow	KT
15.45 BODYPUMP™45	AH
16.45 JoogaPower	PV
16.45 GRIT™Strength30	MKe
17.15 SH´BAM™45	MN
17.30 FunkkisCircuit45	MKe
18.00 BODYBALANCE™	AR/MMe
18.00 HukkaCycling45	JO
18.15 BODYCOMBAT™45	MN
19.15 Ven.&Rent.45	JO

Lauantai

10.30 RPV45	HL/VPe
10.15 HukkaCycling45	SK
11.15 BODYATTACK™45	MKe
11.15 PowerCycling45	SK
11.30 BODYPUMP™	HL/VPe
12.15 SH´BAM™45	MKe
13.15 Kahvakuula45	MKe

Liikuntakeskus Hukka avoinna:
MA-TO 6-22 / PE 6-21
LA 8-20 / SU 9-21

Katso tuntikuvaukset:
www.hukka.net/ryhmaliiikunta

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.

Sunnuntai

10.00 HukkaCycling45	SP
11.00 JoogaPower	PV
14.45 JuniorMix45	VPe/HL
15.45 BA™30+BS™30	VPe/HL
17.15 SH´BAM™45	TV
17.30 CXWORX™30	MKe
18.10 FasciaMethod45	RN
18.15 BODYCOMBAT™	MKe
18.15 BODYPUMP™	SV
19.20 BODYBALANCE™	AH

Tuntimerkintöjen selitteet

- ♀ Vain naisille!
- ☀ Lämpötunti
- ♥ Sykeohjattu tunti
- ♻ MUSA
- 🌿 Ulkotunti
- 📺 Livestream
- 🕒 Sallittu 12 vuotta täyttäneille
- 📢 Uutuus - katso tuntikuvauksia netistä!
- Erittäin helppo, aloitteleville sopiva tunti
- Helppo, kaikille sopiva tunti
- Kaikille sopiva, mutta hieman haastavampi kuin harmaa tunti
- Haastava tunti
- HukkaJuniori

Hukka-ohjaajat

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



HUKKA
Enemmän elämää