

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa alkaen 23.1.2022 →

Maanantai

09.30 HukkaBaby45	HL
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.25 Venyttely45	LIVE SA
17.00 BODYJAM™	SPa
17.15 FunkkisCircuit45	MKe
17.15 BARRE™45	MN
17.15 BODYPUMP™	MMe
17.25 HukkaCycling	LIVE VP
18.00 Salistartti	€ VA
18.15 FasciaMethod45	LIVE SPa
18.15 Just Latin45	LIVE MKe
18.30 BODYATTACK™45	SP
18.40 PowerCycling45	TT
19.15 FunkkisTreeni45	LIVE MKe
19.15 HukkaPilates45	LIVE SPa
19.30 Les Mills CORE™30	SP
20.15 Venyttely45	LIVE SP

Tiistai

07.00 JoogaFlow	TT
09.00 Omatoimitreeni150	
10.00 HukkaCycling45	TT
11.00 BODYBALANCE™	SA
16.30 B.PUMP™+B.BALANCE™	HL
16.35 Kahvakuula45	MKe
16.45 HukkaPilates45	SS
17.30 PowerCycling	SK
17.35 BODYSTEP™45	MKe
17.45 FunkkisCircuit45	HL
17.45 RPV45	LIVE SV
17.45 JoogaFlow	LIVE SS
18.35 FUNC&JUMP45	RL
18.40 GRIT™Athl./Cardio30	AR
18.45 HukkaCycling45	TT
18.45 Circuit45	SV
19.20 BODYPUMP™	LIVE AR
19.30 FasciaMethod45	LIVE RL

Keskiviikko

10.00 FunkkisCircuit45	SA
10.00 BODYPUMP™45	JO
11.00 FasciaMethod45	LIVE JO/SA
16.45 SH'BAM™45	TV
17.00 BODYCOMBAT™45	MMe
17.30 HukkaCycling45	LIVE TT/VP
17.40 POUND®30	RL
17.45 BODYBALANCE™	LIVE TV
18.00 Les Mills TONE™45	SM
18.10 FunkkisCircuit45	MN
18.20 BODYPUMP™45	RL
19.00 Venyttely45	LIVE SM
19.00 BODYATTACK™	LIVE AR
19.15 Fit&Dance45	WS

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 FUN&JUMP45	JJ
10.00 HukkaCycling45	TT
11.00 HukkaBaby45	LIVE WS
11.00 JoogaYin	LIVE TT
16.45 BODYPUMP™45	SM
16.50 BARRE™45	JJ
17.00 BODYJAM™45	WS
17.30 HukkaCycling45	JO
17.45 BODYBALANCE™	LIVE SM
17.45 Les Mills TONE™45	MN
17.50 FunkkisCircuit45	JJ
18.00 RPV45	LIVE SV
18.45 BODYCOMBAT™45	MN
19.00 JoogaYin	LIVE KT
19.00 SH'BAM™45	SM
19.45 FunkkisTreeni45	MN

Perjantai

09.00 Omatoimitreeni150	
09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	SK
11.15 JoogaFlow	LIVE KT
15.30 JoogaYin	LIVE PV
16.00 GRIT™Strength30	MKe
16.45 FunkkisTreeni45	LIVE MKe
17.00 BODYBALANCE™	LIVE AR
17.15 BODYCOMBAT™45	JO
17.45 Les Mills CORE™30	LIVE MKe
18.15 HukkaCycling45	LIVE JO
19.15 Ven.&Rent.45	LIVE JO

Lauantai

09.30 RPV45	LIVE IT
10.15 HukkaCycling45	SK
10.25 BODYPUMP™45	IT
10.30 Kiertävä jooga	VOH
11.15 PowerCycling45	SK
11.15 BODYATTACK™45	MKe
12.15 SH'BAM™45	MKe
13.15 Kahvakuula45	LIVE MKe
14.15 Venyttely45	LIVE MKe

Tuntimerkintöjen selitteet

- Lämpötunti Livestream
- Ulkotunti Maksullinen
- Sykeohjattu tunti
- Sallittu 12 vuotta täyttäneille
- Uutuus - katso tuntikuvaus netistä!
- Maisemavideon tahdissa
- Erittäin helppo, aloitteleville sopiva
- Helppo, kaikille sopiva tunti
- Kaikille sopiva, mutta haastavampi kuin harmaa tunti
- Haastava tunti
- Erityisohjelma

Liikuntakeskus
Hukka avoinna:

MA-TO 6-22 / PE 6-21
LA 8-20 / SU 9-21

Katso tuntikuvaus:
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

AR	Annu Raittinen	KT	Kaisa Takatalo	SM	Sanna Moilanen	SK	Svante Kärkkäinen
HL	Heini Lehtosaari	MKe	Marika Kelahaara	SP	Sara Polet	TV	Tarja Väisänen
IT	Iivari Tiusanen	MMe	Marko Merikukka	SPa	Sara Pakaslahti	TT	Tiia Törrö
JA	Julianna Autti	MN	Maija Niva	SV	Sari Varanka	VP	Virva Pisano
JJ	Jenni Junnikkala	PV	Pia Vänskä	SS	Satu Siirtola	VPe	Varpu Perttunen
JO	Johanna Ojala-Kinnunen	RL	Roosa Luusuaniemi	SA	Sirpa Antikainen	WS	Wilma Simi



HUKKA
Enemmän elämää