

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa alkaen 6.6.2022 →

Maanantai

09.30	HukkaBaby45	HL
10.30	BODYPUMP™45	HL
11.25	Venyttely45	SA
17.00	BODYJAM™	SPa
17.15	BODYPUMP™	RL
17.30	FunkkisCircuit45	MKe
18.00	Porrastreeni45	TT/VP
18.15	HukkaPilates45	SPa
18.15	RPV45	MN
18.30	BODYATTACK™45	MKe
19.00	HukkaCycling45	TT/VP
19.15	Les Mills Tone™45	MN
19.30	Les Mills Core™30	MKe
20.10	JoogaYin	TT

Tiistai

07.00	JoogaFlow	TT
09.00	Porrastreeni45	TT
10.00	HukkaCycling45	TT
11.00	BODYBALANCE™	SA
16.30	BODYPUMP™45	VPe
16.40	Kahvakuula45	MKe
16.45	HukkaPilates45	SS
17.15	HukkaCycling45	TT
17.30	FunkkisCircuit45	VPe
17.40	FUNC&JUMP45	RL
17.45	BODYCOMBAT™45	MKe
17.45	JoogaFlow	SS
18.10	HIITCycling30	TT
18.40	GRIT™Athl./Cardio30	AR
18.45	RPV45	SV
19.00	FasciaMethod45	RL
19.20	BODYPUMP™	AR

Keskiviikko

09.00	Omatoimitreeni150	
10.00	FunkkisCircuit45	SA
11.00	FasciaMethod45	JO/SA
12.00	Kahvakuula45	MNe
16.45	SH'BAM™45	TV
17.00	BODYCOMBAT™45	MMe
17.45	BODYBALANCE™	TV
17.55	HukkaCycling45	SP
18.00	BODYPUMP™45	MMe
18.00	Les Mills TONE™45	SM
18.10	FunkkisCircuit45	MN
18.55	Les Mills CORE™45	SP
19.00	BODYATTACK™	AR
19.00	Venyttely45	SM

Torstai

07.00	HukkaCycling45	SK
09.00	HukkaCycling	SK
10.15	JoogaYin	KT
11.00	HukkaBaby45	WS
16.15	GRIT™Strength30	MKe
16.45	BODYPUMP™	SM
17.00	BODYSTEP™45	MKe
17.30	FunkkisCircuit45	JJ
17.30	HukkaCycling45	JO
18.00	BODYCOMBAT™	MN
18.00	Just Latin45	MKe
18.00	BODYBALANCE™	SM
19.00	FunkkisTreeni45	MKe
19.10	SH'BAM™45	SM
19.10	FasciaMethod45	SPa

Perjantai

09.00	Omatoimitreeni150	
09.00	PalloPilates	SA
10.15	HukkaCycling45	SK
11.15	JoogaFlow	KT
15.30	JoogaYin	PV
16.30	Porrastreeni45	TT/VP
16.45	IisiStep45	SV
17.00	FunkkisCircuit45	JO/WS
17.00	BODYBALANCE™	AR
18.00	HukkaCycling45	JO
19.00	Ven.&Rent.45	JO

Lauantai

10.00	RPV45	VPe
10.15	HukkaCycling45	SK
10.30	Kiertävä jooga	VOH
11.00	BODYATTACK™45	VPe
11.15	HIITCycling30	SK
12.00	BODYPUMP™	VOH
12.15	SH'BAM™45	MKe
13.15	Kahvakuula45	MKe
14.15	Venyttely45	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

Sunnuntai

10.00	PowerCycling45	SK
11.00	JoogaPower	PV
13.00	FunkkisTreeni45	JA
14.00	BARRE45	JA
16.30	BODYSTEP™45	VPe
17.30	BODYPUMP™	SV
17.30	Venyttely45	SP
18.00	BODYCOMBAT™	MKe
19.15	BODYBALANCE™	MMe

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
HL Heini Lehtosaari
JA Julianna Autti
JJ Jenni Junnikkala
JO Johanna Ojala-Kinnunen

KT Kaisa Takatalo
MKe Marika Kelahaara
MMe Marko Merikukka
MN Maija Niva
MNe Mirka Nevala

PV Pia Vänskä
RL Roosa Luusuaniemi
SM Sanna Moilanen
SP Sara Polet
SPa Sara Pakaslahti

SV Sari Varanka
SS Satu Siirtola
SA Sirpa Antikainen
SK Svante Kärkkäinen
TV Tarja Väisänen

TT Tiia Törrö
VP Virva Pisano
VPe Varpu Perttunen
WS Wilma Simi
VOH Vaihtuva ohjaaja



HUKKA
Enemmän elämää