

# Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa alkaen 10.2.2021 →

## Maanantai

09.30 HukkaBaby45	HL
10.20 FunkkisTreeni45	LIVE JO
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.20 FasciaMethod45	LIVE JO/SA
17.00 BODYJAM™	SPa
17.15 BODYPUMP™45	MN
17.15 FunkkisCircuit45	MKe
17.30 HukkaCycling	♥ +12 VP
18.15 Fit&Dance45	LIVE MKe
18.15 HukkaPilates45	LIVE SPa
18.30 BODYATTACK™45	SP
18.45 PowerCycling45	TT
19.15 FunkkisTreeni45	LIVE MKe
19.15 FasciaMethod45	LIVE SPa
19.30 Les Mills CORE™30	SP
20.15 Venyttely45	☀️ +12 LIVE SP

## Tiistai

07.00 JoogaPower	☀️ TT
10.00 HukkaCycling45	♥️ TT
11.00 BODYBALANCE™	☀️ SA
16.00 BODYATTACK™45	+12 MKe
16.30 FunkkisTreeni45	LIVE HL
16.45 HukkaPilates45	SS
17.00 Kahvakuula45	+12 MKe
17.30 RPV45	LIVE SV
17.30 PowerCycling	SK
17.30 FunkkisCircuit45	HL
17.45 JoogaFlow	☀️ +12 LIVE SS
18.00 BODYCOMBAT™	MKe
18.30 GRIT™Athl./Cardio30	AR
18.45 HukkaCycling45	🎵 PA
19.00 Ven.+Rent.45	☀️ +12 LIVE VP
19.15 FUNC&JUMP45	+12 RN
19.15 BODYPUMP™	AR

## Keskiviikko

10.00 FunkkisCircuit45	SA
10.00 BODYPUMP™45	VPe
11.00 Venyttely45	☀️ LIVE SA
16.45 FunkkisCircuit45	+12 JJ
17.00 BODYPUMP™	RN
17.00 BODYSTEP™45	SM
17.10 HukkaCycling45	⚠️ TT/VP
17.40 BODYBALANCE™	LIVE TV
18.00 SH´BAM™45	SM
18.10 PowerCycling45	+12 TT/VP
18.15 POUND®45	+12 LIVE RN
19.00 Venyttely45	☀️ LIVE SM
19.00 BODYATTACK™	+12 AR
19.15 FunkkisTreeni45	LIVE JA
20.10 Venyttely45	☀️ JA

## Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 HukkaBaby45	LIVE JO
10.00 HukkaCycling45	♥️ TT
11.00 JoogaYin	☀️ LIVE TT
16.40 BARRE™45	JJ
17.10 SH´BAM™45	MN
17.15 JoogaYin	☀️ LIVE KT
17.15 HukkaCycling45	🎵 SM
17.30 Circuit45	SV
17.40 FunkkisCircuit45	JJ
17.40 BODYSTEP™45	VPe
18.15 BODYPUMP™	SM
18.20 HukkaCycling45	⚠️ TT/SP
18.30 FasciaMethod45	LIVE SV
18.45 FunkkisTreeni45	+12 LIVE VPe
19.30 BODYBALANCE™	SM

## Perjantai

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	♥️ SK
11.15 JoogaFlow	☀️ LIVE KT
15.00 JoogaPower	☀️ LIVE PV
15.45 BODYPUMP™45	PA
15.45 GRIT™Strength30	MKe
16.30 FUNC&JUMP45	+12 JJ
16.30 FunkkisCircuit45	+12 MKe
17.15 BODYCOMBAT™45	LIVE JO
17.20 BODYBALANCE™	☀️ LIVE AR
17.30 POUND®45	JJ
18.15 HukkaCycling45	♥️ JO
19.15 Ven.&Rent.45	☀️ +12 LIVE JO

## Lauantai

10.00 RPV45	+12 LIVE VPe
10.15 HukkaCycling45	♥️ SK
10.30 Kiertävä Jooga	☀️ VOH
11.00 BODYPUMP™	VPe
11.15 PowerCycling45	SK
11.15 BODYATT.™45	+12 LIVE MKe
12.15 SH´BAM™45	MKe
13.15 Kahvakuula45	+12 LIVE MKe
14.15 BODYCOMBAT™45	MKe

## Sunnuntai

10.00 HukkaCycling45	+12 ⚠️ SP
11.00 JoogaPower	☀️ LIVE PV
12.00 FunkkisTreeni45	LIVE MKe
13.00 Les Mills CORE™45	LIVE MKe
15.45 BA™30+BS™30	+12 VPe
16.00 HukkaCycling45	♥️ SK
17.00 Venyttely45	☀️ VPe
17.15 SH´BAM™45	TV
18.10 FasciaMethod45	+12 LIVE RN
18.15 BODYPUMP™	SV
18.15 BODYCOMBAT™	MMe
19.25 BODYBALANCE™	MMe

## Tuntimerkintöjen selitteet

- ♀️ Vain naisille!
- ☀️ Lämpötunti
- ♥️ Sykeohjattu tunti
- 🎵 Musa
- 🌿 Ulkotunti
- LIVE Livestream
- +12 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
- 👤 HukkaJuniori

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

**Katso tuntikuvaukset:**  
[www.hukka.net/ryhmaliiikunta](http://www.hukka.net/ryhmaliiikunta)

**Tsekkaa lisäksi virtuaaliryhmäliikunnat:**  
[www.hukka.net/lukujarjestys](http://www.hukka.net/lukujarjestys)

Tunnit kestävät 60 min ellei toisin mainita. Ulkotunneissa säävaraus. Ohjaajien esittelyt: [www.hukka.net/ohjaajat](http://www.hukka.net/ohjaajat). Hukka pidättää oikeuden muutoksiin. Suosittelemme hyödyntämään Hukan nettilukkaria, josta löydät aina ajantasaisimman tiedon.

## Hukka-ohjaajat

AR	Annu Raittinen	MKe	Marika Kelahaara	SM	Sanna Moilanen	SK	Svante Kärkkäinen
HL	Heini Lehtosaari	MMe	Marko Merikukka	SP	Sara Polet	TV	Tarja Väisänen
JJ	Jenni Junnikkala	MN	Maija Niva	SPa	Sara Pakaslahti	TT	Tiia Törrö
JO	Johanna Ojala-Kinnunen	PA	Pauliina Aula-Kyrö	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