

# Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa alkaen 30.8.2021 →

## Maanantai

|       |                   |     |
|-------|-------------------|-----|
| 09.30 | HukkaBaby45       | HL  |
| 10.30 | BODYPUMP™45       | HL  |
| 11.20 | Venyttely45       | SA  |
| 17.00 | BODYJAM™          | SPa |
| 17.00 | JoogaPower        | PV  |
| 17.15 | FunkkisCircuit45  | MKe |
| 17.15 | BODYPUMP™         | MMe |
| 17.30 | HukkaCycling      | VP  |
| 18.15 | Fit&Dance45       | MKe |
| 18.15 | FasciaMethod45    | SPa |
| 18.30 | BODYATTACK™45     | SP  |
| 18.45 | PowerCycling45    | TT  |
| 19.15 | FunkkisTreeni45   | MKe |
| 19.15 | HukkaPilates45    | SPa |
| 19.30 | Les Mills CORE™30 | SP  |
| 20.15 | Venyttely45       | SP  |

## Tiistai

|       |                     |     |
|-------|---------------------|-----|
| 07.00 | JoogaFlow           | TT  |
| 10.00 | HukkaCycling45      | TT  |
| 11.00 | BODYBALANCE™        | SA  |
| 16.30 | FunkkisTreeni45     | HL  |
| 16.35 | Kahvakuula45        | MKe |
| 16.45 | HukkaPilates45      | SS  |
| 17.30 | FunkkisCircuit45    | HL  |
| 17.30 | PowerCycling        | SK  |
| 17.30 | RPV45               | SV  |
| 17.35 | BODYCOMBAT™45       | MKe |
| 17.45 | JoogaFlow           | SS  |
| 18.30 | GRIT™Athl./Cardio30 | AR  |
| 18.30 | Circuit45           | SV  |
| 18.35 | FUNC&JUMP45         | RL  |
| 18.45 | HukkaCycling45      | PA  |
| 19.15 | BODYPUMP™           | AR  |
| 19.30 | FasciaMethod45      | RL  |

## Keskiviikko

|       |                   |       |
|-------|-------------------|-------|
| 10.00 | BODYPUMP™45       | JO    |
| 10.00 | FunkkisCircuit45  | SA    |
| 11.00 | FasciaMethod45    | JO/SA |
| 16.45 | SH'BAM™45         | TV    |
| 17.00 | BODYCOMBAT™45     | MN    |
| 17.15 | HukkaCycling45    | TT/VP |
| 17.45 | BODYBALANCE™      | TV    |
| 18.00 | BODYPUMP™45       | RL    |
| 18.00 | Les Mills TONE™45 | SM    |
| 18.10 | FunkkisCircuit45  | MN    |
| 18.15 | PowerCycling45    | TT/VP |
| 19.00 | BODYATTACK™       | AR    |
| 19.00 | Venyttely45       | SM    |
| 19.10 | POUND®45          | RL    |

## Torstai

|       |                   |     |
|-------|-------------------|-----|
| 07.00 | HukkaCycling45    | SK  |
| 10.00 | HukkaCycling45    | TT  |
| 11.00 | FunkkisCircuit45  | MKe |
| 11.00 | JoogaYin          | TT  |
| 16.30 | Les Mills CORE™30 | JO  |
| 16.50 | BODYBALANCE™      | SM  |
| 17.00 | BODYJAM™45        | SPA |
| 17.00 | FunkkisCircuit45  | JJ  |
| 17.15 | GRIT™Strength30   | MKe |
| 17.15 | HukkaCycling45    | JO  |
| 18.00 | BARRE™45          | JJ  |
| 18.00 | BODYCOMBAT™       | MKe |
| 18.10 | SH'BAM™45         | SM  |
| 19.00 | JoogaYin          | KT  |
| 19.10 | BODYPUMP™         | SM  |
| 19.10 | Les Mills TONE™45 | SP  |

## Perjantai

|       |                |    |
|-------|----------------|----|
| 09.00 | PalloPilates   | SA |
| 10.15 | HukkaCycling45 | SK |
| 11.15 | JoogaFlow      | KT |
| 16.00 | BODYPUMP™45    | PA |
| 16.30 | FUNC&JUMP45    | JJ |
| 17.00 | BODYBALANCE™   | AR |
| 17.15 | BODYCOMBAT™45  | JO |
| 17.30 | POUND®45       | JJ |
| 18.15 | HukkaCycling45 | JO |
| 19.15 | Ven.&Rent.45   | JO |

## Lauantai

|       |                |     |
|-------|----------------|-----|
| 10.00 | RPV45          | SV  |
| 10.15 | HukkaCycling45 | SK  |
| 10.30 | Kiertävä Jooga | VOH |
| 11.00 | BODYPUMP™      | SV  |
| 11.15 | BODYATTACK™45  | MKe |
| 11.15 | PowerCycling45 | SK  |
| 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

**HUOM!** Uutuus-tunti Les Mills TONE alkaa viikolla 36 (eli 6.9. alkaen).

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

**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.

## Sunnuntai

|       |                   |       |
|-------|-------------------|-------|
| 10.00 | PowerCycling45    | SK    |
| 10.15 | FunkkisTreeni45   | VPe   |
| 11.00 | JoogaPower        | PV    |
| 11.15 | BODYPUMP™45       | VPe   |
| 14.00 | BODYSTEP™45       | MKe   |
| 15.00 | Les Mills CORE™45 | MKe   |
| 16.00 | Les Mills TONE™45 | MN    |
| 17.00 | BARRE™45          | MN    |
| 18.15 | BODYCOMBAT™       | MMe   |
| 18.30 | HukkaCycling45    | SP/TT |
| 19.25 | BODYBALANCE™      | MMe   |

## Tuntimerkintöjen selitteet

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

## Hukka-ohjaajat

AR Annu Raittinen  
HL Heini Lehtosaari  
JJ Jenni Junnikkala  
JO Johanna Ojala-Kinnunen  
KT Kaisa Takatalo  
MKe Marika Kelahaara

MMe Marko Merikukka  
MN Maija Niva  
PA Pauliina Aula-Kyrö  
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  
VOH Vaihtuva ohjaaja



**HUKKA**  
Enemmän elämää