

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa alkaen 6.6.2022 →

Maanantai

09.30 HukkaBaby45	HL
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.25 Venyttely45	LIVE SA
17.00 BODYJAM™	SPa
17.15 BODYPUMP™	RL
17.30 FunkkisCircuit45	MKe
18.00 Porrastreeni45	TT/VP
18.15 HukkaPilates45	LIVE SPa
18.15 RPV45	LIVE MN
18.30 BODYATTACK™45	MKe
19.00 HukkaCycling45	TT/VP
19.15 Les Mills Tone™45	+12 MN
19.30 Les Mills Core™30	+12 MKe
20.10 JoogaYin	LIVE 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	+12 MKe
16.45 HukkaPilates45	SS
17.15 HukkaCycling45	TT
17.30 FunkkisCircuit45	VPe
17.40 FUNC&JUMP45	+12 RL
17.45 BODYCOMBAT™45	LIVE MKe
17.45 JoogaFlow	+12 LIVE SS
18.10 HIITCycling30	TT
18.40 GRIT™Athl./Cardio30	AR
18.45 RPV45	LIVE SV
19.00 FasciaMethod45	LIVE RL
19.20 BODYPUMP™	AR

Keskiviikko

09.00 Omatoimitreeni150	
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 FasciaMethod45	LIVE JO/SA
12.00 Kahvakuula45	MNe
16.45 SH'BAM™45	TV
17.00 BODYCOMBAT™45	MMe
17.45 BODYBALANCE™	LIVE TV
17.55 HukkaCycling45	SP
18.00 BODYPUMP™45	MMe
18.00 Les Mills TONE™45	+12 SM
18.10 FunkkisCircuit45	MN
18.55 Les Mills CORE™45	SP
19.00 BODYATTACK™	+12 LIVE AR
19.00 Venyttely45	LIVE SM

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
09.00 HukkaCycling	SK
10.15 JoogaYin	LIVE KT
11.00 HukkaBaby45	LIVE WS
16.15 GRIT™Strength30	MKe
16.45 BODYPUMP™	SM
17.00 BODYSTEP™45	MKe
17.30 FunkkisCircuit45	JJ
17.30 HukkaCycling45	+12 JO
18.00 BODYCOMBAT™	MN
18.00 Just Latin45	LIVE MKe
18.00 BODYBALANCE™	+12 LIVE SM
19.00 FunkkisTreeni45	LIVE MKe
19.10 SH'BAM™45	SM
19.10 FasciaMethod45	LIVE SPa

Perjantai

09.00 Omatoimitreeni150	
09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	SK
11.15 JoogaFlow	LIVE KT
15.30 JoogaYin	LIVE PV
16.30 Porrastreeni45	TT/VP
16.45 IisiStep45	LIVE SV
17.00 FunkkisCircuit45	JO/WS
17.00 BODYBALANCE™	+12 LIVE AR
18.00 HukkaCycling45	JO
19.00 Ven.&Rent.45	+12 LIVE JO

Lauantai

10.00 RPV45	+12 LIVE VPe
10.15 HukkaCycling45	SK
10.30 Kiertävä jooga	VOH
11.00 BODYATTACK™45	+12 VPe
11.15 HIITCycling30	SK
12.00 BODYPUMP™	VOH
12.15 SH'BAM™45	MKe
13.15 Kahvakuula45	+12 LIVE MKe
14.15 Venyttely45	+12 LIVE MKe

Tuntimerkintöjen selitteet

- Lämpötunti LIVE Livestream
- Ulkotunti € Maksullinen
- Sykeohjattu tunti
- +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
- Erityisohjelma

Sunnuntai

10.00 PowerCycling45	SK
11.00 JoogaPower	LIVE PV
13.00 FunkkisTreeni45	LIVE JA
14.00 BARRE45	+12 JA
16.30 BODYSTEP™45	VPe
17.30 BODYPUMP™	SV
17.30 Venyttely45	+12 LIVE SP
18.00 BODYCOMBAT™	MKe
19.15 BODYBALANCE™	LIVE 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 Luusuanieniemi
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