

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa alkaen 31.5.2021 →

Maanantai

09.30 HukkaBaby45	HL
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.20 Venyttely45	LIVE SA
17.00 BODYJAM™	SPa
17.00 JoogaYin	LIVE KT
17.15 FunkkisCircuit45	MKe
17.15 BODYPUMP™45	MMe
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	



Tiistai

07.00 JoogaPower	TT
10.00 HukkaCycling45	TT
11.00 BODYBALANCE™	SA
16.30 FunkkisTreeni45	HL
16.45 HukkaPilates45	LIVE SS
17.00 Kahvakuula45	+12 MKe
17.30 PowerCycling	SK
17.30 RPV45	LIVE SV
17.30 FunkkisCircuit45	HL
17.45 JoogaFlow	+12 LIVE SS
18.00 BODYCOMBAT™	MKe
18.30 GRIT™Athl./Cardio30	AR
18.30 Circuit45	SV
18.45 HukkaCycling45	PA
19.15 BODYPUMP™	LIVE AR
19.15 FUNC&JUMP45	RN

Keskiviikko

10.00 BODYPUMP™45	JO
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 FasciaMethod45	LIVE JO/SA
16.50 BODYSTEP™45	SM
17.00 FunkkisTreeni45	LIVE JA
17.10 HukkaCycling45	TT
17.30 BODYBALANCE™	LIVE TV
17.50 SH´BAM™45	SM
18.00 FunkkisCircuit45	JA
18.00 BODYPUMP™45	LIVE RN
18.10 PowerCycling45	+12 TT
18.50 Venyttely45	LIVE SM
19.00 BODYATTACK™	+12 AR
19.00 POUND®45	RN

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 HukkaBaby45	LIVE JO
10.00 HukkaCycling45	TT
11.00 JoogaYin	LIVE TT
16.45 BODYJAM™45	SPA
17.00 GRIT™Strength30	MKe
17.00 HukkaCycling45	SM
17.10 FunkkisCircuit45	JJ
17.45 BODYCOMBAT™45	+12 MKe
18.00 BODYPUMP™	SM
18.15 BARRE™45	JJ
18.45 FunkkisTreeni45	+12 LIVE MKe
19.15 BODYBALANCE™	LIVE SM

Perjantai

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	JO
11.15 JoogaFlow	LIVE KT
15.00 JoogaPower	LIVE PV
15.45 BODYPUMP™45	LIVE PA
16.30 FUNC&JUMP45	+12 JJ
17.20 BODYBALANCE™	LIVE AR
17.30 BODYCOMBAT™	JO
17.45 HukkaCycling45	SK
18.45 Ven.&Rent.45	+12 LIVE JO

Lauantai

10.00 RPV45	+12 LIVE SV
10.15 HukkaCycling45	SK
10.30 Kiertävä Jooga	VOH
11.00 BODYPUMP™	SV
11.15 BODYATT.™45	+12 MKe
11.15 PowerCycling45	SK
12.15 SH´BAM™45	MKe
13.15 Kahvakuula45	+12 LIVE MKe
14.20 FunkkisCircuit45	+12 MKe

Sunnuntai

10.00 PowerCycling45	SK
11.00 JoogaPower	LIVE PV
12.00 BODYSTEP™45	MKe
13.00 Les Mills CORE™45	LIVE MKe
16.00 FunkkisTreeni45	LIVE MN
17.00 BODYPUMP™	MN
17.15 SH´BAM™45	LIVE TV
18.10 FasciaMethod45	+12 LIVE RN
18.15 BODYCOMBAT™	MMe
18.30 HukkaCycling45	+12 SP
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

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	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	VOH	Vaihtuva ohjaaja
KT	Kaisa Takatalo	RN	Roosa Nevalainen	SA	Sirpa Antikainen		



HUKKA
Enemmän elämää