

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 5.6.2023 alkaen

Maanantai

9.30 HukkaBaby45	HL
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.25 Venyttely45	LIVE SA
17.00 BODYBALANCE™	+12 TV
17.00 BODYJAM™	SPa
17.15 BODYPUMP45™	RL
17.15 FunkkisCircuit45	MKe
17.30 Porrastreeni45	TT/VP
18.15 HukkaPilates45	LIVE SPa
18.15 SH'BAM™45	TV
18.15 BODYATTACK™45	+12 SP
18.30 HukkaCycling45	+12 ♥ TT/VP
19.15 Les Mills CORE™45	SP
19.15 STRENGTH DEV.™45	SPa
19.30 JoogaYin	LIVE TT

Tiistai

9.00 Porrastreeni45	TT
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
11.00 JoogaYin	LIVE TT
16.45 KahvaKuula45	+12 MKe
17.00 Pallopilates45	SS
17.30 HukkaCycling	♥ +12 SK
17.30 RPV45	+12 LIVE SV
17.45 BODYCOMBAT™45	MKe
18.00 JoogaFlow	LIVE +12 SS
18.15 FunkkisCircuit45	HL
18.30 BARRE™45	+12 MN
18.40 Les Mills CORE™30	+12 MKe
19.15 FasciaMethod™45	LIVE RL
19.25 BODYPUMP™	VK
19.30 Les Mills TONE™45	MN

Keskiviikko

9.00-11.30 Omatoimitreeni	
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 BODYBALANCE™	LIVE SA
17.00 Porrastreeni45	VP/TT
17.10 BODYATTACK™45	+12 MN
17.15 SH'BAM™45	SM
18.00 HukkaCycling45	+12 VP/TT
18.10 FunkkisCircuit45	+12 MN
18.10 Iisistep45	+12 SV
18.15 JoogaYin	LIVE PV
18.15 BODYPUMP™	SM
19.10 STRENGTH DEV.™45	MN
19.30 Venyttely45	+12 LIVE SM

Torstai

7.00 HukkaCycling45	SK
9.15 STRENGTH DEV.™45	TT
10.15 HukkaCycling45	♥ TT
10.15 HukkaBaby45	MKe
11.15 FasciaMethod™45	LIVE SA
16.45 Les Mills TONE™45	SM
17.00 GRIT Strength™30	MKe
17.15 FunkkisCircuit45	VK
17.45 BODYBALANCE™	+12 LIVE SM
17.45 BODYSTEP™45	+12 MKe
18.00 Zumba™	+12 KT
18.15 HukkaCycling45	+12 VK
18.45 BODYCOMBAT™	+12 MMe
19.15 JoogaYin	LIVE KT
20.00 BODYPUMP™45	MMe

Perjantai

9.00-11.30 Omatoimitreeni	
9.00 Pallopilates	SA
10.15 HukkaCycling45	♥ SK
11.15 JoogaFlow	LIVE KT
17.00 HukkaCycling45	MMe
17.15 FunkkisTreeni45	+12 LIVE MKe
18.00 BODYBALANCE™	+12 LIVE MMe
18.15 STRENGTH DEV.™45	MKe
19.15 Ven+Rent45	LIVE +12 MKe

Lauantai

10.15 HukkaCycling45	♥ SK
10.15 RPV45	LIVE MKe
10.30 Kiertävä jooga	+12 VOH
11.15 PowerCycling45	SK
11.15 BODYATTACK™45	+12 LIVE MKe
11.20 Kahvakuula45	+12 SAK
12.15 SH'BAM™45	MKe
12.20 Ven+Rent45	LIVE +12 SAK

**Liikuntakeskus
Hukka avoinna:**
ma-to 6-22 | pe 6-21
la 8-20 | su 9-21

Katso tuntikuvaukset:
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.

Sunnuntai

10.00-13.00 Omatoimitreeni	
10.00 PowerCycling45	SK
10.15 FunkkisCircuit45	VPe
11.15 JoogaPow.+rent.75	LIVE PV
17.10 BODYPUMP™	SV
17.45 GRIT Athl./Cardio™30	AR
18.20 BODYCOMBAT™	MKe
18.20 Venyttely45	LIVE +12 RL
18.30 BARRE™30	+12 AR
19.15 BODYBALANCE™	LIVE +12 AR

Tuntimerkintöjen selitteet

- ☀ Lämpötunti
- ♥ Sykeohjattu tunti
- 🌿 Ulkotunti
- +12 Sallittu 12 vuotta täyttäneille
- ! Uutuus – katso tuntikuvaus netistä!

- ☐ Erittäin helppo, aloitteleville sopiva
- ☐ Helppo, kaikille sopiva tunti
- ☒ Kaikille sopiva, mutta haastavampi kuin harmaa tunti
- ☐ Haastava tunti
- ☐ Erityisohjelma

Hukka-ohjaajat

AR Annu Raittinen
HL Heini Lehtosaari
KT Kaisa Takatalo
MKe Marika Kelahaara
MMe Marko Merikukka

MN Maija Niva
PV Pia Vänskä
RL Roosa Luusuaniemi
SM Sanna Moilanen
SP Sara Polet

SPa Sara Pakaslahti
SV Sari Varanka
SS Satu Siirtola
SA Sirpa Antikainen
SAK Salla Käsmä

SK Svante Kärkkäinen
TV Tarja Väisänen
TT Tiia Törrö
VK Venla Kärki
VP Virva Pisano

VPe Varpu Perttunen
VOH Vaihtuva ohjaaja
VA Valmentaja



HUKKA
Enemmän elämää