

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 9.1.2023 alkaen

Maanantai

09.30 HukkaBaby45	HL
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.25 BODYBALANCE™	SA
17.00 BODYJAM™	SPa
17.00 BODYBALANCE™	+12 TV
17.15 BODYPUMP45™	RL
17.15 FunkkisCircuit45	Mke
17.25 HukkaCycling	♥ +12 VP
18.15 HukkaPilates45	LIVE SPa
18.15 SH'BAM™45	TV
18.15 BODYATTACK™45	+12 SP
18.40 PowerCycling45	TT
19.15 Les Mills CORE™45	SP
19.15 STRENGTH DEV.™45	! MN
19.35 JoogaYin	LIVE TT

Tiistai

09.30 STRENGTH DEV.45	! TT
10.30 HukkaCycling45	♥ TT
11.25 Venyttely45	LIVE SA
16.45 KahvaKuula45	+12 MKe
16.45 PalloPilates45	SS
17.30 HukkaCycling	♥ +12 SK
17.30 RPV45	+12 LIVE SV
17.45 BODYCOMBAT™45	MKe
17.45 JoogaFlow	LIVE +12 SS
18.15 FunkkisCircuit45	HL
18.30 BARRE45	+12 JJ
18.30 Circuit45	SV
18.45 GRIT™Athl./Cardio30	MKe
19.00 FasciaMethod45	LIVE +12 RL

Keskiviikko

07.00 JoogaFlow	LIVE TT
9.00-11.30 Omatoimitreeni	
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 FasciaMethod	LIVE SA
17.00 JoogaFlow45	LIVE VP
17.00 Les Mills TONE™45	+12 MN
17.15 SH'BAM™45	SM
18.00 HukkaCycling45	+12 VP
18.05 Iisistep45	+12 SV
18.00 FunkkisCircuit45	+12 MN
18.10 JoogaYin	PV
18.15 BODYPUMP	SM
19.00 BODYATTACK™45	+12 MN
19.30 Venyttely45	+12 LIVE SM

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
10.30 HukkaBaby45	LIVE Mke
11.00 JoogaYin	LIVE TT
16.45 Les Mills TONE™45	SM
17.00 BODYSTEP™45	+12 MKe
17.00 FunkkisCircuit45	JJ
17.45 BODYBALANCE™	LIVE +12 SM
18.00 BODYCOMBAT™45	+12 MMe
18.00 Zumba	LIVE +12 KT
18.10 HukkaCycling45	+12 Mke
19.00 BODYPUMP	MMe
19.15 JoogaYin	LIVE KT

Perjantai

9.00-11.30 Omatoimitreeni	
9.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	♥ SK
11.15 JoogaFlow	LIVE KT
16.30 GRIT™Strength30	MKe
17.00 BODYBALANCE™	LIVE +12 MMe
17.15 FunkkisTreeni45	LIVE +12 MKe
18.15 HukkaCycling45	MMe
18.15 STRENGTH DEV.™45	! SPa
19.15 Ven+Rent45	LIVE +12 LIVE SPa

Lauantai

10.15 HukkaCycling45	♥ SK
10.15 RPV45	LIVE Mke
10.30 Kiertävä jooga	+12 VOH
10.40 BARRE30	JA
11.15 PowerCycling45	SK
11.15 BODYATTACK™45	+12 MKe
11.30 Kahvakuula45	+12 JA
12.15 SH'BAM™45	MKe
12.30 Ven+Rent45	LIVE +12 JA

Tuntimerkintöjen selitteet

- Lämpötunti
 - Livestream
 - Sykeohjattu tunti
 - Sallittu 12 vuotta täyttäneille
 - Uutuus – katso tuntikuvaus netistä!
- Huom. Uutuustunti alkaa viikolla 6.**

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

Sunnuntai

10.00 PowerCycling45	+12 SK
11.00 JoogaPow.+rent.75	LIVE PV
17.10 BODYPUMP™	SV
17.30 Les Mills CORE™30	+12 MKe
18.15 Venyttely45	LIVE +12 RL
18.15 BODYCOMBAT™	MKe
19.20 BODYBALANCE™	+12 LIVE VOH

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.

Hukka-ohjaajat

AR Annu Raittinen
HL Heini Lehtosaari
JA Julianna Autti
JJ Jenni Junnikkala
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
SK Svante Kärkkäinen
TV Tarja Väisänen
TT Tiia Törrö
VP Virva Pisano

VPe Varpu Perttunen
VOH Vaihtuva ohjaaja
VA Valmentaja



HUKKA
Enemmän elämää