

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 29.8.2022 alkaen

Maanantai

09.30 HukkaBaby45	HL
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.25 Venyttely45	LIVE SA
17.00 BODYJAM™	SPa
17.00 BODYBALANCE™	+12 TV
17.15 BODYPUMP™	RL
17.25 HukkaCycling	♥ +12 VP
17.30 FunkkisCircuit45	MKe
18.15 HukkaPilates45	LIVE SPa
18.15 SH'BAM™45	MN
18.30 BODYATTACK™45	+12 MKe/SP
18.40 PowerCycling45	TT
19.15 Les Mills TONE™45	+12 MN
19.35 JoogaYin	LIVE TT

Tiistai

07.00 JoogaFlow	☀ TT
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
11.00 BODYBALANCE™	☀ SA
16.45 KahvaKuula45	+12 MKe
16.45 HukkaPilates45	SS
17.30 HukkaCycling	♥ +12 SK
17.40 RPV45	+12 LIVE SV
17.45 BODYCOMBAT™45	MKe
17.45 JoogaFlow	☀ +12 LIVE SS
17.50 FunkkisCircuit45	VPe
18.40 GRIT™Athl./Cardio30	AR
18.45 Just Latin45	MKe
19.00 FasciaMethod45	LIVE +12 RL
19.20 BODYPUMP™	AR

Keskiviikko

9.00–11.30 Omatoimitreeni	
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 FasciaMethod45	LIVE SA
17.00 SH'BAM™45	TV
17.00 BODYCOMBAT™45	LIVE MMe
17.45 JoogaYin	☀ PV
17.55 HukkaCycling45	△ +12 SP
18.00 Les Mills TONE™45	+12 SM
18.00 BODYPUMP™45	MMe
18.10 FunkkisCircuit45	+12 MN
18.55 Les Mills CORE™45	SP
19.00 BODYATTACK™	+12 LIVE AR
19.00 Venyttely45	☀ +12 LIVE SM

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
11.00 JoogaYin	☀ LIVE TT
11.00 HukkaBaby45	LIVE VPe
16.45 BODYPUMP™45	SM
17.00 BODYSTEP™45	+12 MKe
17.00 Circuit45	VA
17.30 HukkaCycling45	+12 VP
17.30 FunkkisCircuit45	JJ
17.45 BODYBALANCE™	+12 LIVE SM
18.00 BODYCOMBAT™45	+12 MN
18.00 IisiStep45	+12 LIVE SV
19.00 SH'BAM™45	SM
19.00 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
17.10 BODYBALANCE™	+12 ☀ LIVE AR
17.15 BODYPUMP™45	VPe
17.20 FunkkisCircuit45	+12 MKe
18.00 HukkaCycling45	+12 ♥ VOH
19.00 Ven+Rent45	☀ +12 LIVE SPa

Lauantai

10.15 HukkaCycling45	♥ SK
10.30 Kiertävä jooga	☀ VOH
11.15 PowerCycling45	SK
11.15 Kahvakuula45	+12 LIVE JA
11.20 BODYATTACK™45	+12 MKe
12.15 Ven+Rent45	☀ +12 JA
12.20 SH'BAM™45	MKe
13.30 FunkkisCircuit45	MKe

Tuntimerkintöjen selitteet

- ☀ Lämpötunti
- LIVE Livestream
- ♥ Sykeohjattu tunti
- +12 Sallittu 12 vuotta täyttäneille
- △ 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 JoogaPower75	☀ LIVE PV
16.30 BODYSTEP™45	+12 VPe
17.15 BODYPUMP™	SV
17.30 Les Mills CORE™30	+12 MKe
18.15 BODYCOMBAT™	MKe
18.20 Venyttely45	☀ +12 LIVE RL
19.20 BODYBALANCE™	LIVE MMe

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