

# 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           | ☀️ +12 LIVE 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           | ☀️ 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          | ☀️ +12 LIVE SPa |

## Lauantai

|                      |                |
|----------------------|----------------|
| 10.15 HukkaCycling45 | ♥ SK           |
| 10.15 RPV45          | LIVE Mke       |
| 10.30 Kiertävä jooga | +12 ☀️ VOH     |
| 10.45 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 |

Liikuntakeskus  
Hukka avoinna:

ma-to 6-22 | pe 6-21  
la 8-20 | su 9-21

Katso tuntikuvaukset:  
[www.hukka.net/ryhmaliikunta](http://www.hukka.net/ryhmaliikunta)

Tsekkaa lisäksi virtuaaliryhmäliikunnat:  
[www.hukka.net/lukujarjestys](http://www.hukka.net/lukujarjestys)

Tunnit kestävät 60 min ellei toisin mainita. Ulkotunneissa säävaraus. Ohjaajien esittelyt: [www.hukka.net/ohjaajat](http://www.hukka.net/ohjaajat). Hukka pidättää oikeuden muutoksiin. Suosittelemme hyödyntämään Hukan nettilukkaria, josta löydät aina ajantasaisimman tiedon.

## Sunnuntai

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| 10.00 PowerCycling45    | +12 SK         |
| 11.00 JoogaPow.+rent.75 | ☀️ LIVE PV     |
| 17.15 BODYPUMP™         | SV             |
| 17.30 Les Mills CORE™30 | +12 MKe        |
| 18.10 Venyttely45       | ☀️ +12 LIVE RL |
| 18.15 BODYCOMBAT™       | MKe            |
| 19.20 BODYBALANCE™      | +12 LIVE VOH   |

## Tuntimerkintöjen selitteet

- ☀️ Lämpötunti
- LIVE Livestream
- ♥ Sykeohjattu tunti
- +12 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

## 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