

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 29.8.2022 alkaen

Maanantai

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

Tiistai

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

Keskiviikko

09.00 Omatoimitreeni150	
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 FasciaMethod45	SA
17.00 SH'BAM™45	TV
17.00 BODYCOMBAT™45	MMe
17.45 JoogaYin	PV
17.55 HukkaCycling45	SP
18.00 Les Mills TONE™45	SM
18.00 BODYPUMP™45	MMe
18.10 FunkkisCircuit45	MN
18.55 Les Mills CORE™45	SP
19.00 BODYATTACK™	AR
19.00 Venyttely45	SM

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 HukkaCycling45	TT
11.00 JoogaYin	TT
11.00 HukkaBaby45	VPe
16.45 BODYPUMP™45	SM
17.00 BODYSTEP™45	MKe
17.30 HukkaCycling45	VP
17.30 FunkkisCircuit45	JJ
17.45 BODYBALANCE™	SM
18.00 BODYCOMBAT™45	MN
18.00 IisiStep45	SV
19.00 SH'BAM™45	SM
19.00 JoogaYin	KT

Perjantai

09.00 Omatoimitreeni150	
10.15 HukkaCycling45	SK
11.15 JoogaFlow	KT
16.30 GRIT™Strength30	MKe
17.10 BODYBALANCE™	AR
17.15 BODYPUMP™45	VPe
17.20 FunkkisCircuit45	MKe
18.00 HukkaCycling45	VOH
19.00 Ven+Rent45	SPa

Lauantai

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

Tuntimerkintöjen selitteet

- ☀ Lämpötunti
- 📺 Livestream
- ♥ Sykeohjattu tunti
- 👤 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	PV
16.30 BODYSTEP™45	VPe
17.15 BODYPUMP™	SV
17.30 Les Mills CORE™30	MKe
18.15 BODYCOMBAT™	MKe
18.20 Venyttely45	RL
19.20 BODYBALANCE™	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



HUKKA
Enemmän elämää