

# Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 28.8.2023 alkaen

## Maanantai

9.30 HukkaBaby45	HL
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.25 Venyttely45	☀️ LIVE SA
17.00 JoogaPower	📺 +12 TV
17.00 BODYJAM™	Spa
17.15 BODYPUMP45™	RL
17.20 PowerCycling45	📺 +12 TT
18.15 FunkkisCircuit45	SP
18.15 HukkaPilates45	LIVE Spa
18.15 SH'BAM™45	TV
18.15 BODYATTACK™45	📺 +12 Mke
18.20 HukkaCycling45	♥️ VP
19.15 Les Mills CORE™45	SP
19.15 STRENGTH DEV.™45	Spa
19.20 MindSpa45	📺 +12 VP

## Tiistai

07.00 JoogaFlow45	TT
09.00 STRENGTH DEV.™45	TT
10.00 HukkaCycling45	♥️ TT
11.00 BODYBALANCE	☀️ SA
16.45 KahvaKuula45	📺 +12 HL
17.00 PalloPilates45	SS
17.30 HukkaCycling	♥️ +12 SK
17.30 BARRE45	📺 +12 JA
17.45 BODYCOMBAT™45	MKe
17.45 FunkkisCircuit45	HL
18.00 JoogaFlow	☀️ LIVE +12 SS
18.30 IisiStep45	📺 +12 SV
18.40 GRIT Athl./Cardio30	AR
19.15 FasciaMethod45	LIVE RL
19.25 BODYPUMP	AR

## Keskiviikko

9.00-11.30 Omatoimitreeni	
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 FasciaMethod45	LIVE SA
16.25 Funkkistreeni45	VPe
17.15 BODYATTACK™45	📺 +12 MN
17.20 SH'BAM™45	SM
18.00 HukkaCycling45	📺 +12 VK/TT
18.10 BODYJAM45	Spa
18.15 FunkkisCircuit45	📺 +12 MN
18.15 JoogaYin	☀️ LIVE PV
18.15 BODYPUMP™	SM
19.15 STRENGTH DEV.™45	MN
19.30 Venyttely45	☀️ +12 LIVE SM

## Torstai

7.00 HukkaCycling45	SK
10.00 HukkaCycling45	♥️ TT
10.00 HukkaBaby45	MKe
11.00 JoogaYin	☀️ LIVE TT
16.30 Les Mills TONE™45	SM
16.45 GRIT Strength™30	MKe
17.15 FunkkisCircuit45	VK
17.25 RPV45	📺 +12 SV
17.30 BODYSTEP™45	📺 +12 MKe
17.30 BODYBALANCE™	LIVE +12 SM
18.15 HukkaCycling45	📺 +12 VK
18.20 Zumba	📺 +12 KT
18.30 BODYCOMBAT™	📺 +12 MMe
19.30 JoogaYin	☀️ LIVE KT
19.40 BODYPUMP™45	MMe

## Perjantai

9.00-11.30 Omatoimitreeni	
9.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	♥️ SK
11.15 JoogaFlow	☀️ LIVE KT
16.30 BODYPUMP™	VK
17.00 HukkaCycling45	MMe
17.15 FunkkisTreeni45	📺 +12 LIVE MKe
18.00 BODYBALANCE™	📺 +12 LIVE MMe
18.15 STRENGTH DEV.™45	MKe
19.15 Venyttely 45	☀️ +12 LIVE 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	LIVE +12 Mke
11.20 Kahvakuula45	📺 +12 SAK
12.15 SH'BAM™45	MKe
12.20 Ven+Rent45	LIVE ☀️ +12 SAK
14.00-17.00 Omatoimitreeni	

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)

Tsekkää 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 pitää oikeuden muutoksiin. Suosittelemme hyödyntämään Hukan nettilukkaria, josta löydät aina ajantasaisimman tiedon.

## Tuntimerkintöjen selitteet

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

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

## Sunnuntai

10.00-13.00 Omatoimitreeni	
10.00 PowerCycling45	SK
11.15 JoogaPow.+rent.75	☀️ LIVE PV
11.30 BODYSTEP45 uusi	📺 +12 VPe
12.30 FunkkisCircuit45	JA
17.10 BODYPUMP™	SV
17.30 Les Mills CORE™30	Mke
18.15 BODYCOMBAT™	MKe
18.20 Venyttely45	☀️ LIVE +12 RL
19.20 BODYBALANCE™	LIVE +12 AR

## Hukka-ohjaajat

AR Annu Raittinen  
HL Heini Lehtosaari  
JA Julianna Autti  
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