

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 8.1.2024 alkaen

Maanantai

09.30	HukkaBaby45	HL
10.30	Les Mills SHAPE™45	! JA
10.30	BODYPUMP™45	HL
11.30	Venyttely45	☀️ LIVE JA
14.30	PalloPilates	SA
17.00	JoogaPower	+12 TV
17.00	BODYJAM™	SPa
17.15	BODYPUMP™45	RL
17.20	PowerCycling45	+12 TT
18.15	FunkkisCircuit45	SP
18.15	HukkaPilates45	LIVE SPa
18.15	Les Mills DANCE™45	! TV
18.15	BODYATTACK™45	+12 Mke
18.20	HukkaCycling45	+12 ♥️ VP
19.15	Les Mills CORE™45	SP
19.15	STRENGTH DEV.™45	SPa
19.20	MindSpa45	☀️ 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	RPV45	LIVE +12 SV
17.45	GRIT Athl./Cardio™30	AR
17.45	FunkkisCircuit45	HL
18.00	JoogaFlow	☀️ LIVE +12 SS
18.30	Les Mills SHAPE™45	! +12 AR
18.30	BODYCOMBAT™45	Mke
19.20	FasciaMethod™45	LIVE RL
19.30	BODYPUMP™	AR

Keskiviikko

09.00-11.30	Omatoimitreeni	
10.00	FunkkisCircuit45	SA
11.00	FasciaMethod™	LIVE SA
16.25	BODYATTACK™45	+12 VPe
17.00	HukkaPilates45	SS
17.15	STRENGTH DEV.™45	MN
17.20	Les Mills DANCE™45	! SM
18.10	JoogaYin	☀️ LIVE PV
18.15	FunkkisCircuit45	+12 MN
18.15	BODYJAM™45	SPa
18.15	HukkaCycling45	+12 TT
18.15	BODYPUMP™	SM
19.30	Venyttely45	☀️ +12 LIVE SM

Torstai

07.00	HukkaCycling45	SK
10.00	HukkaCycling45	♥️ TT
10.00	HukkaBaby45	MKe
11.00	JoogaYin	☀️ LIVE TT
16.45	GRIT Strength™30	Mke
17.00	Les Mills TONE™45	SM
17.30	IisiStep45	+12 SV
17.30	FunkkisCircuit45	Mke
18.00	BODYBALANCE™	LIVE +12 SM
18.00	Zumba™	+12 KT
18.15	HukkaCycling45	+12 VK
18.30	BODYCOMBAT™	+12 MMe
19.15	JoogaYin	☀️ LIVE KT
19.15	Funkkistreeni45	VK
19.40	BODYPUMP™45	MMe

Perjantai

09.00-11.30	Omatoimitreeni	
09.00	PalloPilates	SA
10.15	HukkaCycling45	♥️ SK
11.15	JoogaFlow	☀️ LIVE KT
15.30	JoogaFlow	☀️ PV
16.30	BODYPUMP™	VK
17.00	HukkaCycling45	MMe
17.15	Funkkistreeni45	+12 MKe
18.00	BODYBALANCE™	+12 LIVE MMe
18.15	STRENGTH DEV.™45	MKe
19.15	Ven+Rent.45	☀️ +12 LIVE MKe

Lauantai

10.15	HukkaCycling45	♥️ SK
10.15	RPV45	LIVE MKe
11.10	Les Mills SHAPE™45	! VPe
11.10	Kiertävä jooga	+12 ☀️ VOH
11.15	PowerCycling45	SK
11.15	BODYATTACK™45	+12 Mke
12.10	BODYPUMP™45	VPe
12.15	Les Mills DANCE™45	! MKe
13.15	Kahvakuula45	+12 SAK
14.15	Ven+Rent45	LIVE ☀️ +12 SAK
14.00-17.00	Omatoimitreeni	

Tuntimerkintöjen selitteet

- ☀️ Lämpötunti LIVE Livestream
- ♥️ Sykeohjattu tunti
- 🌿 Ulkotunti
- +12 Sallittu 12 vuotta täyttäneille
- ! 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	+12 SK
11.00	JoogaPow.+rent.75	☀️ LIVE PV
12.30	FunkkisCircuit45	JA
13.30	Les Mills DANCE™45	! JA
16.00	BODYSTEP™45 uusi	+12 VPe
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

**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
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