

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 5.6.2023 alkaen

Maanantai

9.30 HukkaBaby45	HL
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.25 Venyttely45	SA
17.00 BODYBALANCE™	TV
17.00 BODYJAM™	Spa
17.15 BODYPUMP™45	RL
17.15 FunkkisCircuit45	MKe
17.30 Porrastreeni45	TT/VP
18.15 HukkaPilates45	Spa
18.15 SH'BAM™45	TV
18.15 BODYATTACK™45	SP
18.30 HukkaCycling45	TT/VP
19.15 Les Mills CORE™45	SP
19.15 STRENGTH DEV.™45	Spa
19.30 JoogaYin	TT

Tiistai

9.00 Porrastreeni45	TT
10.00 HukkaCycling45	TT
11.00 JoogaYin	TT
16.45 KahvaKuula45	MKe
17.00 PalloPilates45	SS
17.30 HukkaCycling	SK
17.30 RPV45	SV
17.45 BODYCOMBAT™45	MKe
18.00 JoogaFlow	SS
18.15 FunkkisCircuit45	HL
18.30 BARRE™45	MN
18.40 Les Mills CORE™30	MKe
19.15 FasciaMethod™45	RL
19.25 BODYPUMP™	VK
19.30 Les Mills TONE™45	MN

Keskiviikko

9.00-11.30 Omatoimitreeni	
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 BODYBALANCE™	SA
17.00 Porrastreeni45	VP/TT
17.10 BODYATTACK™45	MN
17.15 SH'BAM™45	SM
18.00 HukkaCycling45	VP/TT
18.10 FunkkisCircuit45	MN
18.10 Iisistep45	SV
18.15 JoogaYin	PV
18.15 BODYPUMP™	SM
19.10 STRENGTH DEV.™45	MN
19.30 Venyttely45	SM

Torstai

7.00 HukkaCycling45	SK
9.15 STRENGTH DEV.™45	TT
10.15 HukkaCycling45	TT
10.15 HukkaBaby45	MKe
11.15 FasciaMethod™45	SA
16.45 Les Mills TONE™45	SM
17.00 GRIT Strength™30	MKe
17.15 FunkkisCircuit45	VK
17.45 BODYBALANCE™	SM
17.45 BODYSTEP™45	MKe
18.00 Zumba™	KT
18.15 HukkaCycling45	VK
18.45 BODYCOMBAT™	MMe
19.15 JoogaYin	KT
20.00 BODYPUMP™45	MMe

Perjantai

9.00-11.30 Omatoimitreeni	
9.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	SK
11.15 JoogaFlow	KT
17.00 HukkaCycling45	MMe
17.15 FunkkisTreeni45	MKe
18.00 BODYBALANCE™	MMe
18.15 STRENGTH DEV.™45	MKe
19.15 Ven+Rent45	MKe

Lauantai

10.15 HukkaCycling45	SK
10.15 RPV45	MKe
10.30 Kiertävä jooga	VOH
11.15 PowerCycling45	SK
11.15 BODYATTACK™45	MKe
11.20 Kahvakuula45	SAK
12.15 SH'BAM™45	MKe
12.20 Ven+Rent45	SAK

Liikuntakeskus
Hukka avoinna:

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

Katso tuntikuvaukset:
www.hukka.net/ryhmaliikunta

Tsekkää lisäksi virtuaaliryhmäliikunnat:
www.hukka.net/lukujarjestys

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

Tuntimerkintöjen selitteet

- ☀ Lämpötunti
- 📺 Livestream
- ♥ Sykeohjattu tunti
- 🌿 Ulkotunti
- 🕒 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

Hukka-ohjaajat

AR Annu Raittinen
HL Heini Lehtosaari
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