

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa alkaen 27.9.2021 →

Maanantai

09.30 HukkaBaby45	HL
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.25 Venyttely45	LIVE SA
17.00 BODYJAM™	SPa
17.00 JoogaPower	LIVE PV
17.15 FunkkisCircuit45	MKe
17.15 BODYPUMP™	MMe
17.30 HukkaCycling	LIVE VP
18.15 Fit&Dance45	LIVE MKe
18.15 FasciaMethod45	LIVE SPa
18.30 BODYATTACK™45	SP
18.45 PowerCycling45	TT
19.15 FunkkisTreeni45	LIVE MKe
19.15 HukkaPilates45	LIVE SPa
19.30 Les Mills CORE™30	LIVE SP
20.15 Venyttely45	LIVE SP

Tiistai

07.00 JoogaFlow	TT
10.00 HukkaCycling45	TT
11.00 BODYBALANCE™	SA
16.30 FunkkisTreeni45	LIVE HL
16.35 Kahvakuula45	MKe
16.45 HukkaPilates45	SS
17.30 FunkkisCircuit45	HL
17.30 PowerCycling	SK
17.30 RPV45	LIVE SV
17.35 BODYCOMBAT™45	MKe
17.45 JoogaFlow	LIVE SS
18.30 GRIT™Athl./Cardio30	AR
18.30 Circuit45	SV
18.35 FUNC&JUMP45	RL
18.45 HukkaCycling45	LIVE PA
19.15 BODYPUMP™	LIVE AR
19.30 FasciaMethod45	LIVE RL

Keskiviikko

10.00 BODYPUMP™45	JO
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 FasciaMethod45	LIVE JO/SA
16.45 SH'BAM™45	TV
17.00 BODYCOMBAT™45	MN
17.15 HukkaCycling45	LIVE TT/VP
17.45 BODYBALANCE™	LIVE TV
18.00 BODYPUMP™	LIVE RL
18.00 Les Mills TONE™45	LIVE SM
18.10 FunkkisCircuit45	MN
18.15 PowerCycling45	LIVE TT/VP
19.00 BODYATTACK™	LIVE AR
19.00 Venyttely45	LIVE SM
19.10 POUND®45	RL
20.10 BODYPUMP™45	PA

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
10.00 HukkaBaby45	WS
10.00 HukkaCycling45	TT
11.00 FunkkisCircuit45	MKe
11.00 JoogaYin	LIVE TT
16.30 Les Mills CORE™30	LIVE JO
16.50 BODYBALANCE™	LIVE SM
17.00 BODYJAM™45	SPa
17.00 FunkkisCircuit45	JJ
17.15 GRIT™Strength30	MKe
17.15 HukkaCycling45	LIVE JO
18.00 BARRE™45	LIVE JJ
18.00 BODYCOMBAT™	LIVE MKe
18.00 BODYPUMP™	SM
19.00 JoogaYin	LIVE KT
19.10 SH'BAM™45	SM
19.10 Les Mills TONE™45	SP

Perjantai

09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	LIVE SK
11.15 JoogaFlow	LIVE KT
16.30 FUNC&JUMP45	LIVE JJ
17.00 BODYBALANCE™	LIVE AR
17.15 BODYCOMBAT™45	JO
17.30 POUND®45	JJ
18.15 HukkaCycling45	LIVE JO
19.15 Ven.&Rent.45	LIVE JO

Lauantai

10.00 RPV45	LIVE SV
10.15 HukkaCycling45	LIVE SK
10.30 Kiertävä Jooga	VOH
11.00 BODYPUMP™	SV
11.15 BODYATTACK™45	LIVE MKe
11.15 PowerCycling45	SK
12.15 SH'BAM™45	MKe
13.15 Kahvakuula45	LIVE MKe

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.

Sunnuntai

10.00 PowerCycling45	SK
10.15 FunkkisTreeni45	LIVE VPe
11.00 JoogaPower	LIVE PV
11.15 BODYPUMP™45	VPe
14.00 BODYSTEP™45	LIVE MKe
15.00 Les Mills CORE™45	LIVE MKe
16.00 Les Mills TONE™45	LIVE MN
17.00 BARRE™45	MN
18.15 BODYCOMBAT™	MMe
18.30 HukkaCycling45	LIVE SP/TT
19.25 BODYBALANCE™	LIVE MMe

Tuntimerkintöjen selitteet

- Lämpötunti Livestream
- Ulkotunti Musa
- Sykeohjattu tunti
- Sallittu 12 vuotta täyttäneille
- Uutuus - katso tuntikuvauksia netistä!
- Maisemavideon tahdissa
- Erittäin helppo, aloitteleville sopiva
- Helppo, kaikille sopiva tunti
- Kaikille sopiva, mutta haastavampi kuin harmaa tunti
- Haastava tunti

Hukka-ohjaajat

AR	Annu Raittinen	MMe	Marko Merikukka	SP	Sara Polet	TV	Tarja Väisänen
HL	Heini Lehtosaari	MN	Maija Niva	SPa	Sara Pakaslahti	TT	Tiia Törrö
JJ	Jenni Junnikkala	PA	Pauliina Aula-Kyrö	SV	Sari Varanka	VP	Virva Pisano
JO	Johanna Ojala-Kinnunen	PV	Pia Vänskä	SS	Satu Siirtola	VPe	Varpu Perttunen
KT	Kaisa Takatalo	RL	Roosa Luusuaniemi	SA	Sirpa Antikainen	WS	Wilma Simi
MKe	Marika Kelahaara	SM	Sanna Moilanen	SK	Svante Kärkkäinen	VOH	Vaihtuva ohjaaja



HUKKA
Enemmän elämää