

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 7.1.2025 alkaen

Maanantai

09.30 HukkaBaby45	HL
10.30 Les Mills SHAPES™45	VPe
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.30 Venyttely45	LIVE VPe
17.00 BODYBALANCE™	+12 TV
17.05 BODYJAM™	+12 SPa
17.10 BODYPUMP™45	RL
17.15 Extra FunkkisCircuit45	MKe
17.20 Powercycling45	+12 TT
18.10 FunkkisCircuit45	MKe
18.15 Les Mills DANCE™45	TV
18.15 BODYATTACK™45	+12 AR
18.15 Extra Power Cycling45	♥ TT
18.20 HukkaPilates45	+12 LIVE SPa
19.10 STRENGTH DEV.™45	MKe
19.15 Les Mills SHAPES™45	+12 AR
19.20 SleepwellYoga	LIVE VP

Tiistai

07.00 JoogaFlow45	☀ TT
09.00 STRENGTH DEV.™45	TT
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
11.00 PowerPilates	! SA
16.45 Kahvakuula45	+12 HL
16.50 GRIT Strength™30	MKe
17.00 PalloPilates45	SS
17.30 HukkaCycling	♥ +12 SK
17.30 BODYSTEP™45	MKe
17.40 RPV45	+12 SV
17.45 FunkkisCircuit45	HL
18.00 JoogaFlow	☀ LIVE +12 SS
18.30 BODYCOMBAT™45	MKe
18.30 Les Mills TONE™45	MN
18.45 Extra FunkkisCircuit45	HL
19.25 Kehonhuolto45	LIVE +12 RL
19.30 BODYPUMP™	MN

Keskiviikko

09.00-11.30 Omatoimitreeni	
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 Kehonhuolto45	LIVE SA
16.15 JoogaFlow45	☀ KT
16.30 FunkkisTreenit45	+12 VPe
17.10 PowerPilates45	+12 ! SPa
17.20 Les Mills DANCE™45	SM
17.25 Les Mills SHAPES™45	+12 VPe
17.50 HukkaCycling45	TT
18.05 JoogaYin	☀ LIVE PV
18.15 BODYPUMP™45	MMe
18.20 Les Mills TONE™45	SM
19.00 FunkkisCircuit45	+12 MN
19.10 BODYCOMBAT™45	+12 MMe
19.15 Venyttely45	☀ +12 LIVE SM

Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
09.10 FunkkisCircuit45	VPe
10.05 HukkaCycling45	♥ TT
10.15 HukkaBaby45	VPe
11.00 JoogaYin	☀ LIVE TT
16.30 Les Mills SHAPES™45	JA
17.00 BODYPUMP™	SM
17.00 PowerPilates45	! +12 SS
17.30 FunkkisCircuit45	+12 JA
17.45 HukkaCycling75	♥ TT/SK
18.05 Zumba™	+12 KT
18.10 BODYBALANCE™	+12 LIVE SM
18.15 BODYCOMBAT™45	VK
18.20 Extra FunkkisCircuit45	JA
18.30 Circuit45	SV
19.20 JoogaYin	☀ LIVE KT

Perjantai

09.00-11.30 Omatoimitreeni	
09.00 HukkaCycling45	♥ SK
10.00 PalloPilates	SA
11.15 JoogaFlow	☀ LIVE KT
16.00 JoogaHIIT45	PV
16.30 BODYPUMP™	VK
16.30 GRIT Athl./Cardio™30	MKe
17.00 FunkkisCircuit45	+12 JA / PV
17.00 HukkaCycling45	MMe
17.15 FunkkisTreeni45	MKe
18.00 BODYBALANCE™	+12 LIVE MMe
18.15 STRENGTH DEV.™45	MKe
19.15 Ven+Rent.45	☀ +12 LIVE MKe

Lauantai

9.15 Extra PowerCycling45	SK
10.00 Extra HukkaPilates45	SPa
10.15 HukkaCycling45	♥ SK
10.15 RPV45	MKe
11.15 Fit&Dance45	+12 MKe
11.15 PowerCycling45	SK
11.20 BODYATTACK™45	+12 MN
11.20 Kiertävä jooga	+12 VOH
12.15 FunkkisCircuit45	MKe
13.15 Kahvakuula45	+12 SAK
13.15 Extra FunkkisCircuit45	+12 MKe
14.15 Ven+Rent45	☀ +12 LIVE SAK
14.00-17.00 Omatoimitreeni	
15.15 HukkaCycling45	♥ SAK

**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

12.30-17.00 Omatoimitreeni	
10.00 PowerCycling45	+12 SK
11.00 JoogaPow.+rent.75	☀ LIVE PV
11.15 STRENGTH DEV.™45	MN
11.20 Les Mills SHAPES™45	JA
12.15 FunkkisCircuit45	+12 MN
17.10 BODYPUMP™	SV
17.30 Les Mills CORE™30	MKe
18.15 BODYCOMBAT™	MKe
18.20 Venyttely45	☀ +12 LIVE RL
19.20 BODYBALANCE™	+12 LIVE AR

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

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

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
VPe Varpu Perttunen

VOH Vaihtuva ohjaaja
VA Valmentaja



HUKKA
Enemmän elämää