

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 9.6.2025 alkaen

Maanantai

09.30 HukkaBaby45	HL
10.30 Les Mills SHAPES™45	VPe
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.25 Venyttely45	LIVE VPe
17.00 BODYJAM™	+12 SPa
17.10 BODYPUMP™45	RL
17.15 FunkkisCircuit45	MKe
17.15 Hukkacycling45	♥ +12 TT
18.15 Fit&Dance45	MKe
18.15 BODYATTACK™45	+12 MN
18.15 HukkaPilates45	+12 LIVE SPa
18.15 PowerCycling45	+12 TT
18.20 FunkkisCircuit45	VP
19.15 STRENGTH DEV.™45	SPa
19.15 Les Mills TONE™45	MN
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 SAK
16.50 GRIT Strength™30	MKe
17.00 PalloPilates45	SS
17.30 HukkaCycling	♥ +12 SK
17.30 BODYCOMBAT™45	MKe
18.00 JoogaFlow	LIVE +12 SS
18.00 Les Mills SHAPES™45	+12 AR
18.15 FunkkisCircuit45	HL
18.20 Circuit45	SV
18.30 BODYSTEP™45	MKe
19.00 BODYPUMP™	AR
19.15 BODYBALANCE™60	HL

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 SS
17.20 Got2Dance45	! AL
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
18.20 FunkkisCircuit45	+12 VPe
19.10 BODYCOMBAT™45	+12 MMe
19.15 Venyttely45	LIVE +12 SM

Torstai

07.00 PowerCycling45	SK
09.10 BODYPUMP™45	VPe
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
10.10 HukkaBaby45	VPe
11.00 JoogaYin	LIVE TT
16.30 Les Mills SHAPES™45	JA
17.00 BODYPUMP™	SM
17.00 PowerPilates45	+12 SPa
17.30 FunkkisCircuit45	+12 JA
17.45 HukkaCycling45	♥ TT/SK
18.05 Zumba™	+12 KT
18.10 BODYBALANCE™	+12 LIVE SM
18.15 BODYCOMBAT™45	VK
18.20 FunkkisCircuit45	JA
19.15 Got2Dance45	! AL
19.20 JoogaYin	LIVE KT

Perjantai

09.00-11.30 Omatoimitreeni	
09.00 HukkaCycling45	♥ SK
10.00 PalloPilates	SA
11.15 JoogaFlow	LIVE KT
15.00 FunkkisCircuit45	JA
16.00 PowerPilates45	PV
16.30 BODYPUMP™	VK
16.30 BODYATTACK™45	MMe
17.30 GRIT Athl./Cardio™30	MKe
17.30 BODYBALANCE™	+12 LIVE MMe
18.15 STRENGTH DEV.™45	MKe
19.15 Ven+Rent.45	LIVE +12 MKe

Lauantai

10.15 HukkaCycling45	♥ SK
10.15 RPV45	MKe
11.15 Fit&Dance45	+12 MKe
11.15 PowerCycling45	SK
11.20 BODYATTACK™45	+12 MN/VPe
11.20 Kiertävä jooga	LIVE +12 VOH
12.15 FunkkisCircuit45	MKe
12.15 Kahvakuula45	+12 MN/VPe
13.15 Venyttely45	LIVE +12 MKe
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

Tsekkaa lisäksi virtuaaliryhmäliikunnat
sovelluksesta tai 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 sovellusta, josta löydät aina ajantasaisimman tiedon.

Sunnuntai

09-10.45 Omatoimitreeni	
10.00 PowerCycling45	+12 SK
11.00 JoogaPow.+rent.75	LIVE PV
11.00 Les Mills SHAPES™45	+12 JA
11.15 STRENGTH DEV.™45	MN
12.15 FunkkisCircuit45	+12 MN
12.30-15.30 Omatoimitreeni	
17.10 BODYPUMP™	SV
17.30 Les Mills CORE™30	MKe
18.15 BODYCOMBAT™	MKe
18.20 Venyttely45	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

AL Amanda Lehto
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