

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 1.9.2025 alkaen

Maanantai

09.30 HukkaBaby45	HL
10.30 Les Mills SHAPES™45	VPe
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.30 Venyttely45	LIVE VPe
15.00 Pallopilates45	MKe
16.00 FunkkisCircuit45	MKe
16.45 BODYJAM™	+12 SPa
17.00 BODYPUMP™45	RL
17.20 HukkaCycling45 TT	♥ TT
17.50 Got2Dance45	AL
18.00 BODYATTACK™45	+12 MN
18.05 HukkaPilates45	+12 LIVE SPa
18.15 PowerCycling45	+12 TT
18.20 FunkkisCircuit45	VP
19.00 Les Mills TONE™45	MN
19.05 STRENGTH DEV.™45	SPa
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
17.15 HukkaCycling	♥ +12 SK
17.35 BODYCOMBAT™45	MKe
17.45 Got2Dance45	AL
17.45 FunkkisCircuit45	HL
18.00 JoogaFlow	☀️ LIVE +12 SS
18.35 BODYSTEP™45	MKe
18.45 Les Mills SHAPES™45	TV
18.50 FunkkisCircuit45	RL
19.40 STRENGTH DEV.™45	MN
19.45 BODYBALANCE™	TV

Keskiviikko

09.00-11.30 Omatoimitreeni	
09.00 Hukkacycling45	♥ SAK
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 Kehonhuolto45	LIVE SA
16.15 JoogaFlow45	☀️ KT
16.30 Les Mills SHAPES™45	+12 VPe
17.00 Les Mills DANCE™45	SM
17.10 PowerPilates45	LIVE +12 SPa
17.30 BODYATTACK™45	VPe
17.40 HukkaCycling45	TT
18.00 BODYPUMP™	SM
18.05 JoogaYin	LIVE ☀️ PV
18.25 Fit&Dance45	MKe
18.30 FunkkisCircuit45	+12 VPe
19.15 BODYCOMBAT™45	+12 VK
19.15 Venyttely45	☀️ +12 LIVE SM

Torstai

07.00 PowerCycling45	SK
09.00 FunkkisCircuit45	VPe
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
10.00 HukkaBaby45	VPe
11.00 JoogaYin	☀️ LIVE TT
16.30 Les Mills SHAPES™45	JA
17.00 Les Mills TONE™45	SM
17.00 PowerPilates45	+12 SS
17.30 FunkkisCircuit45	+12 JA
17.30 HukkaCycling75	♥ TT/SK
18.00 BODYBALANCE™	LIVE +12 SM
18.00 BODYPUMP™45	MMe
18.05 Zumba™	+12 KT
18.15 Circuit45	SV
19.00 BODYCOMBAT™45	MMe
19.15 RPV45	+12 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
15.00 Kahvakuula45	SAK
16.30 BODYPUMP™	VK
16.30 GRIT Athl./Cardio™30	MKe
17.00 PowerPilates45	PV
17.15 FunkkisCircuit45	MKe
18.15 STRENGTH DEV.™45	MKe
19.15 Ven+Rent.45	LIVE +12 ☀️ MKe

Lauantai

09.15 PowerCycling45	SK
09.45 Hukkapilates45	SPa/ PV
10.15 HukkaCycling45	♥ SK
10.30 RPV45	MKe
11.15 PowerCycling45	SK
11.20 BODYATTACK™45	+12 MMe
11.20 Kiertävä jooga	☀️ +12 VOH
11.30 Fit&Dance45	+12 MKe
13.00 FunkkisCircuit45	+12 MM
14.00 Kehonhuolto45	MM
14.00-17.00 Omatoimitreeni	

Tuntimerkintöjen selitteet

- ☀️ Lämpötunti
- ♥ 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

09.00-11.00 Omatoimitreeni	
10.00 PowerCycling45	+12 SK
11.15 JoogaPow.+rent.75	☀️ LIVE PV
11.30 Les Mills SHAPES™45	+12 JA/VPe
12.30 FunkkisCircuit45	+12 JA/ VPe
12.30-15.30 Omatoimitreeni	
17.30 Les Mills CORE™30	MKe
18.00 BODYPUMP™	SV
18.15 BODYCOMBAT™	MKe
18.20 HukkaCycling45	MMe
18.20 Venyttely45	☀️ +12 LIVE RL
19.20 BODYBALANCE™	+12 LIVE VOH

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

MM Milla Malmsten
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