

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 5.1.2026 alkaen

Maanantai

09.30 HukkaBaby45	HL
10.30 Les Mills SHAPES™45	VPe
10.30 BODYPUMP HEAVY™45	HL
11.30 Venyttely45	VPe
15.00 PalloPilates45	MKe
16.00 FunkkisCircuit45	MKe
17.00 BODYPUMP™45	MKe
17.00 BODYJAM™	SPa
17.15 BODYBALANCE45 Flex.	MMe
17.15 HukkaCycling45	TT
18.00 Got2Dance45	AL
18.10 BODYATTACK™45	MN
18.15 HukkaPilates45	SPa
18.15 PowerCycling45	TT
18.20 FunkkisCircuit45	VP
19.10 Les Mills TONE™45	MN
19.15 STRENGTH DEV.™45	SPa
19.20 SleepwellYoga	VP

Tiistai

09.00 STRENGTH DEV.™45	TT
10.00 HukkaCycling45	TT
11.00 PowerPilates	SA
16.45 Kahvakuula45	HL
16.50 GRIT Strength™30	MKe
17.00 PalloPilates45	SS
17.15 HukkaCycling	SK
17.30 Twerk45	AL
17.40 BODYCOMBAT™45	MKe
17.45 FunkkisCircuit45	HL
18.00 JoogaFlow	SS
18.40 BODYSTEP™45	MKe/HL
18.45 Les Mills SHAPES™45	TV
18.50 FunkkisCircuit45	VK
19.45 BODYBALANCE™	TV

Keskiviikko

07.00 JoogaFlow45	TT
09.00-11.30 Omatoimitreeni	
09.00 Hukkacycling45	SAK
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 Kehonhuolto45	SA
16.00 STRENGTH DEV.™45	MN
16.15 JoogaFlow45	KT
16.30 Les Mills SHAPES™45	VPe
17.00 Les Mills TONE™45	SM
17.10 PowerPilates45	SPa
17.20 FunkkisCircuit45	OM
17.30 Funkkistreeni45	VPe
17.30 HukkaCycling45	TT
18.00 BODYPUMP HEAVY™	SM
18.05 JoogaYin	PV
18.25 BODYJAM™	OM
18.30 FunkkisCircuit45	VPe
19.15 BODYCOMBAT™45	VK
19.15 Venyttely45	SM

Torstai

07.00 PowerCycling45	SK
09.00-11.30 Omatoimitreeni	
10.00 HukkaCycling45	TT
11.00 JoogaYin	TT
16.45 Les Mills SHAPES™45	JA
17.00 BODYPUMP™45	SM
17.00 PowerPilates45	SS
17.30 HukkaCycling75	TT/SK
17.45 FunkkisCircuit45	JA
18.00 Zumba™	KT
18.00 BODYBALANCE™	SM
18.00 BODYCOMBAT™45	MMe
18.15 Circuit45	SV
19.00 BODYPUMP HEAVY™	MMe
19.15 JoogaYin	KT
19.15 RPV45	SV

Perjantai

09.00 HukkaCycling45	SK
09.00 FunkkisCircuit45	VPe
10.00 PalloPilates	SA
10.00 HukkaBaby45	VPe
11.00-13.00 Omatoimitreeni	
11.15 JoogaFlow	KT
15.00 Kahvakuula45	SAK
16.30 GRIT Athl./Cardio™30	MKe
16.30 BODYPUMP™	VK
17.00 PowerPilates45	PV
17.15 FunkkisCircuit45	MKe
18.00 JoogaYin+sointukylpy	PV
18.15 STRENGTH DEV.™45	MKe
19.15 Ven+Rent.45	MKe

Lauantai

09.15 PowerCycling45	SK
10.15 HukkaCycling45	SK
10.20 Hukkapilates45	SPa/ PV
10.30 RPV45	MKe
11.15 PowerCycling45	SK
11.20 Kiertävä jooga	VOH
11.20 BODYATTACK™45	MMe
11.30 Fit&Dance45	MKe
12.30 Kahvakuula45	MKe
13.00 Funkkistreeni45	MM
14.00 Kehonhuolto45	MM
14.00-17.00 Omatoimitreeni	

Tuntimerkintöjen selitteet

- ☀ Lämpötunti
- ♥ 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

Sunnuntai

09.00-11.00 Omatoimitreeni	
10.00 PowerCycling45	SK
11.15 JoogaPow.+rent.75	PV
11.30 Les Mills SHAPES™45	JA
12.30 FunkkisCircuit45	JA
12.30-15.30 Omatoimitreeni	
17.00 BODYPUMP™	SV
17.30 Les Mills CORE™30	MKe
18.15 BODYCOMBAT™	MKe
18.20 Venyttely45	VPe
18.30 Les Mills SHAPES™45	AR
19.30 BODYBALANCE™	AR

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

AL Amanda Lehto	MM Milla Malmsten	SM Sanna Moilanen	SK Svante Kärkkäinen	VOH Vaihtuva ohjaaja
AR Annu Raittinen	MMe Marko Merikukka	SPa Sara Pakaslahti	TV Tarja Väisänen	VA Valmentaja
HL Heini Lehtosaari	MN Maija Niva	SV Sari Varanka	TT Tiia Törrö	
JA Julianna Autti	OM Oskari Meller	SS Satu Siirtola	VK Venla Kärki	
KT Kaisa Takatalo	PV Pia Vänskä	SA Sirpa Antikainen	VP Virva Pisano	
MKe Marika Kelahaara	RL Roosa Luusuaniemi	SAK Salla Käsmä	VPe Varpu Perttunen	



HUKKA
Enemmän elämää