Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 7.9.2026 alkaen

Maanantai

09.00 HYROX Foundational45HL	!
10.00 HukkaBaby45	HL
11.00 BODYPUMP HEAVY™45	HL
12.00 Venyttely45	☀ LIVE TT
15.45 HYROX Extra45	! TT
16.00 FunkkisCircuit45	MKe
16.15 Powerpilates45	VP
17.00 BODYPUMP45™	MKe
17.00 BODYJAM™	+12 SPa
17.15 BODYBALANCE45 Flex.	LIVE MMe
17.15 HukkaCycling45	♥ +12 TT
18.05 Fit&Dance45	MKe
18.10 BODYATTACK™45	+12 MN/SP
18.15 HukkaPilates45	+12 LIVE SPa
18.15 PowerCycling45	+12 TT
18.20 FunkkisCircuit45	VP
19.10 HYROX Engine45	! MN/SP
19.15 STRENGTH DEV.™45	SPa
19.20 Sleepwellyoga	☀ LIVE VP

Tiistai

10.00-12.00 Omatoimitreeni	
09.00 STRENGTH DEV.™45	TT
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
10.00 HYROX Power45	! SAK
11.00 PowerPilates	SA
16.35 FunkkisCircuit45	VK
16.45 KahvaKuula45	+12 HL
16.50 GRIT Strength™30	MKe
17.00 Pallopilates45	SS
17.15 HukkaCycling	♥ +12 SK
17.35 BODYCOMBAT™45	VK
17.45 HYROX Complete45	! MKe
17.45 FunkkisCircuit45	HL
18.00 JoogaFlow	☀ LIVE +12 SS
18.45 BODYSTEP™45	MKe/HL
18.45 Les Mills SHAPES™45	TV
19.45 BODYBALANCE™45	TV

Keskiviikko

07.00 JoogaFlow45	☀ TT
09.00-11.30 Omatoimitreeni	
09.00 Hukkacycling45	♥ SAK
10.00 FunkkisCircuit45	SA/MM
11.00 Kehonhuolto45	LIVE MM
16.00 STRENGTH DEV.™45	MN
16.15 JoogaFlow45	☀ KT
16.45 Les Mills SHAPES™45	MKe
17.00 Les Mills DANCE™45	SM
17.10 PowerPilates45	+12 LIVE PV
17.15 HukkaCycling45	TT
17.45 FunkkisCircuit45	SP
17.45 BODYCOMBAT45	MKe
18.00 BODYPUMP HEAVY™	SM
18.05 JoogaYin	LIVE ☀ PV
18.45 HYROX Power	! MM
19.15 Venyttely45	☀ +12 LIVE SM
19.55 HYROX Extra45	! MM

Torstai

07.00 PowerCycling45	SK
09.00 FunkkisCircuit45	MN
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
10.00 HukkaBaby45	MN
11.00 JoogaYin	☀ LIVE TT
15.30 Kahvakuula45	SAK
16.45 HYROX Foundational	! VK
17.00 BODYPUMP™45	SM
17.00 PowerPilates45	+12 KT
17.15 FunkkisCircuit45	+12 SV
17.45 PartyCycling45	! VK
18.00 Zumba™	+12 KT
18.00 BODYBALANCE™	+12 LIVE SM
18.00 BODYCOMBAT™45	MMe
18.15 Circuit45	SV
19.00 BODYPUMP HEAVY™	MMe
19.15 RPV45	SV
19.15 JoogaYin	LIVE ☀ KT

Perjantai

07.30-09.30 Omatoimitreeni	
09.00 HYROX Engine	! MM
09.00 HukkaCycling45	♥ SK
10.00 Pallopilates	SA
11.15 JoogaFlow	☀ LIVE KT
14.40 FunkkisCircuit45	OM
15.40 HYROX Complete45	! OM
16.00 GRIT Ath./Card.30	MKe
16.35 BODYJAM™45	OM
16.40 BODYPUMP™	VK
17.15 FunkkisCircuit45	+12 MKe
18.15 STRENGTH DEV.™45	MKe
19.15 Ven+Rent.45	LIVE +12 ☀ MKe

Lauantai

09.15 PowerCycling45	SK
09.20 BODYPUMP45	RL
10.15 HukkaCycling45	♥ SK
10.20 HukkaPilates45	RL
10.25 HYROX Engine45	! JK
10.30 RPV45	MKe
11.15 PowerCycling45	SK
11.20 Kiertävä jooga	+12 ☀ VOH
11.30 BODYATTACK™45	+12 MMe
11.30 Fit&Dance45	+12 MKe
12.30 HYROX Power45	! MKe/SAK
13.00–16.00 Omatoimitreeni	
13.30 Kahvakuula45	VOH

Sunnuntai

09.00-12.00 Omatoimitreeni	
10.00 PowerCycling45	+12 SK
11.00 JoogaPower+ rent.75	☀ PV
11.30 Les Mills SHAPES™45	+12 JA
12.30 HYROX Extra45	! VOH
16.00 FunkkisCircuit45	+12 VPe
17.00 BODYPUMP™	VPe
17.30 Les Mills CORE™30	MKe
18.15 BODYCOMBAT™	MKe
18.15 Venyttely45	+12 LIVE HL/VPe
18.20 Les Mills SHAPES™45	AR
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

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
JK	Julia Karlsson
KT	Kaisa Takatalo
MKe	Marika Kelahaara
MM	Milla Malmsten
MMe	Marko Merikukka
MN	Maija Niva
OM	Oskari Meller
PV	Pia Vänskä
SM	Sanna Moilanen
SPa	Sara Pakaslahti
SV	Sari Varanka
SS	Satu Siirtola
SA	Sirpa Antikainen
SAK	Salla Käsmä
SK	Svante Kärkkäinen
TT	Tiia Törrö
VK	Venla Kärki
VP	Virva Pisano
VPe	Varpu Perttunen
VOH	Vaihtuva ohjaaja
VA	Valmentaja

HUKKA
Enemmän elämää