

Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 8.6.2026 alkaen

Maanantai

09.00 Les Mills SHAPES™ 45	HL
10.00 HukkaBaby45	HL
11.00 BODYPUMP HEAVY™45	HL
12.00 Venyttely45	LIVE HL
16.00 FunkkisCircuit45	MKe
17.00 BODYPUMP45™	MKe
17.00 BODYJAM™	+12 SPa
17.15 BODYBALANCE45 Flex.	LIVE MMe
17.15 Porrastreeni45	TT/VP
18.05 Fit&Dance45	MKe
18.10 BODYATTACK™45	+12 MN
18.15 HukkaPilates45	LIVE +12 SPa
18.15 HukkaCycling45	♥ +12 TT/VP
18.20 FunkkisCircuit45	MMe
19.10 Les Mills TONE™45	MN
19.15 STRENGTH DEV.™45	SPa
19.15 JoogaYin	LIVE TT/VP

Tiistai

09.00-11.30 Omatoimitreeni	
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
17.40 Les Mills SHAPES™45	MKe
17.40 BODYCOMBAT™45	VK
17.45 FunkkisCircuit45	HL
18.00 JoogaFlow	LIVE +12 SS
18.40 BODYSTEP™45	MKe/HL
18.45 Funkkistreeni45	MM
18.45 FunkkisCircuit45	VK
19.45 BODYBALANCE™	MM

Keskiviikko

07.00 JoogaFlow45	☀ TT
09.00-11.30 Omatoimitreeni	
08.30 Hukkacycling45	♥ SAK
09.30 FunkkisCircuit45	JA
10.30 Kehonhuolto45	LIVE JA
16.00 STRENGTH DEV.™45	MN
16.15 JoogaFlow45	☀ KT
16.40 HukkaCycling45	TT
16.45 GRIT Ath./Cardio™30	MKe
17.00 Les Mills DANCE™45	SM
17.10 PowerPilates45	+12 LIVE KT
17.30 Les Mills SHAPES™45	MKe
18.00 BODYPUMP HEAVY™	SM
18.05 JoogaYin	LIVE ☀ PV
18.30 FunkkisCircuit45	MKe
19.15 Venyttely45	LIVE +12 SM

Torstai

07.00 PowerCycling45	SK
09.00 FunkkisCircuit45	MN
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
10.00 HukkaBaby45	MN
11.00 JoogaYin	☀ LIVE TT
17.00 BODYPUMP™45	SM
17.00 PowerPilates45	+12 KT
17.15 FunkkisCircuit45	+12 SV
17.30 PowerCycling45	SK/TT
18.00 Zumba™	+12 KT
18.00 BODYBALANCE™	LIVE +12 SM
18.00 BODYCOMBAT™45	MMe
18.15 Circuit45	SV
19.00 BODYPUMP HEAVY™	MMe
19.15 JoogaYin	☀ LIVE KT

Perjantai

09.00-11.00 Omatoimitreeni	
09.00 HukkaCycling45	♥ SK
10.00 PalloPilates	SA
11.15 JoogaFlow	☀ LIVE KT
14.40 FunkkisCircuit45	OM
15.00 Kahvakuula45	SAK
15.40 BODYCOMBAT™45	OM
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 HukkaCycling	♥ SK
10.15 PowerCycling45	SK
10.25 FunkkisCircuit45	JK
10.30 RPV45	MKe
11.20 BODYATTACK™45	+12 MMe
11.30 Fit&Dance45	+12 MKe
12.30 Kahvakuula45	SAK
12.30 Hukkapilates45	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:
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.

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
- Erytisohjelma

Sunnuntai

09.00-11.00 Omatoimitreeni	
10.00 PowerCycling45	+12 SK
11.00 Kiertävä jooga	☀ VOH
11.30 Les Mills SHAPES™45	+12 JA
12.30 FunkkisCircuit45	+12 JA
12.30-15.30 Omatoimitreeni	
17.00 BODYPUMP™	HL
17.30 Les Mills CORE™30	MKe
18.15 BODYCOMBAT™	MKe
18.15 Venyttely45	☀ +12 LIVE HL
18.30 Les Mills SHAPES™45	AR
19.30 BODYBALANCE™	+12 LIVE AR

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