

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
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

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	

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

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

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