

# Ryhmäliikunta-aikataulu

Voimassa 10.6.2024 alkaen

## Maanantai

09.30 HukkaBaby45	HL
10.30 Les Mills SHAPES™45	JA
10.30 BODYPUMP™45	HL
11.30 Venyttely45	LIVE JA
14.30 PalloPilates	SA
17.00 BODYBALANCE™	+12 TV
17.00 BODYJAM™	Mke
17.15 BODYPUMP™45	RL
17.15 Porrastreeni45	TT
18.15 FunkkisCircuit45	Mke
18.15 HukkaPilates45	+12 LIVE SPa
18.15 Les Mills DANCE™45	TV
18.15 BODYATTACK™45	+12 AR
18.15 HukkaCycling45	+12 TT
19.15 Les Mills CORE™45	Mke
19.15 STRENGTH DEV.™45	SPa
19.15 JoogaYin	LIVE TT

## Tiistai

07.00 JoogaFlow45	TT
09.00 STRENGTH DEV.™45	TT
10.00 HukkaCycling45	+12 ♥ TT
11.00 BODYBALANCE™	LIVE SA
16.45 KahvaKuula45	+12 HL
17.00 PalloPilates45	SS
17.30 HukkaCycling	♥ +12 SK
17.30 BODYCOMBAT™45	Mke
17.45 GRIT Athl./Cardio™30	AR
17.45 FunkkisCircuit45	HL
18.00 JoogaFlow	LIVE +12 SS
18.30 IisiStep45	+12 SV
18.30 Les Mills SHAPES™45	+12 AR
19.20 FasciaMethod™45	+12 LIVE RL
19.30 BODYPUMP™	SV

## Keskiviikko

09.00-11.30 Omatoimitreeni	
10.00 FunkkisCircuit45	SA
11.00 FasciaMethod™	LIVE SA
17.00 HukkaPilates45	SS
17.15 BODYSTEP™45 uusi	+12 Vpe
17.20 Les Mills DANCE™45	SM
18.10 JoogaYin	LIVE PV
18.10 HukkaCycling45	♥ SK
18.15 FunkkisCircuit45	+12 VPe
18.15 BODYCOMBAT™45	MMe
18.15 Les Mills TONE™45	SM
19.15 BODYPUMP™	MMe
19.15 Les Mills SHAPES™45	Vpe
19.15 Venyttely45	LIVE +12 SM

## Torstai

07.00 HukkaCycling45	SK
09.00 Porrastreeni45	JA
10.00 HukkaCycling45	♥ TT
10.00 HukkaBaby45	JA
11.00 JoogaYin	LIVE TT
16.45 GRIT Strength™30	Mke
17.00 BODYPUMP™	SM
17.10 HukkaPilates45	+12 SPa
17.30 RPV45	+12 LIVE SV
17.30 FunkkisCircuit45	Mke
18.05 Zumba™	+12 KT
18.10 BODYBALANCE™	+12 LIVE SM
18.15 HukkaCycling45	TT/SK
18.30 BODYCOMBAT™45	VK
19.20 JoogaYin	LIVE KT

## Perjantai

09.00-11.30 Omatoimitreeni	
09.00 PalloPilates	SA
10.15 HukkaCycling45	♥ SK
11.15 JoogaFlow	LIVE KT
15.30 JoogaFlow	LIVE PV
16.30 BODYPUMP™	VK
17.00 HukkaCycling45	MMe
17.15 BODYATTACK™45	+12 MKe
18.00 BODYBALANCE™	+12 LIVE MMe
18.15 STRENGTH DEV.™45	MKe
19.15 Ven+Rent.45	LIVE +12 MKe

## Lauantai

10.15 HukkaCycling45	♥ SK
10.15 RPV45	LIVE MKe
11.10 Kiertävä jooga	VOH
11.15 PowerCycling45	SK
11.15 BODYPUMP™45	MKe
11.30 BODYATTACK™45	+12 VPe
12.15 Fit&Dance45	Mke
12.25 Les Mills SHAPES™45	VPe
13.20 Kahvakuula45	+12 SAK
14.20 Ven+Rent45	LIVE +12 SAK
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](http://www.hukka.net/ryhmaliikunta)

Tsekkää lisäksi virtuaaliryhmäliikunnat:  
[www.hukka.net/lukujarjestys](http://www.hukka.net/lukujarjestys)

Tunnit kestävät 60 min ellei toisin mainita. Ulkotunneissa säävaraus. Ohjaajien esittelyt: [www.hukka.net/ohjaajat](http://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
- Erytishohjelma

## Hukka-ohjaajat

AR Annu Raittinen  
HL Heini Lehtosaari  
JA Julianna Autti  
KT Kaisa Takatalo  
MKe Marika Kelahaara

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