

RYHMÄLIIKUNTA

KEVÄT 11.1.2021 alkaen

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIIKKO

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

	6:30 Piazza Aamutreeni 50'				6:30 Piazza BODYPUMP 60'				
9:30 Kuntosali Kuntopiiri 60'	8:30 Spinnusali Starttispinning 30'	9:30 Kuntosali Kuntopiiri 60'	9:45 Piazza Aamutreeni 45'	((o))	8:30 Piazza BODYBALANCE 60'	((o))	9:30 Piazza BODYSTEP 45'		
9:30 Piazza BODYPUMP 60'	((o))	9:10 Piazza VSP 40'	((o))	9:40 Piazza Kahvakuula 50'	((o))	10:45 Piazza Yin Yoga 75'	((o))	10:30 Piccolo Pilates 60'	
9:30 Piccolo Toiminnallinen kuntopiiri 60'				10:40 Piazza Terveeskä 50'	((o))		9:40 Kuntosali Kuntopiiri 60'	10:30 Piazza Lauantaitreeni 45'	
10:45 Piazza Asahi+venyttely 45'	((o))						9:40 Piazza BEBA30 + Spin30 60'	((o))	
16:50 Spinnusali Starttispinning 30'	L	17:00 Piazza BODYCOMBAT 45'	((o))	L	17:00 Piazza ZUMBA 45'	((o))	L	17:00 Piazza BODYPUMP 60'	((o))
17:30 Piazza BEBA30 30'	((o))	18:00 Piazza BODYPUMP 60'	((o))	17:15 Spinnusali HIIT-spinning 30'		17:20 Spinnusali Rasvanpolttopping 45'	L	16:45 Piazza BODYCOMBAT 60'	L
17:30 Spinnusali Sporttispinning 50'		18:00 Piccolo BODYJAM 45'	L	18:00 Piazza BODYPUMP 60'	((o))	18:20 Piazza VSP 40'	L	17:00 Spinnusali Rasvanpolttopping 45'	L
18:15 Piazza ZUMBA 45'	((o))	19:10 Piazza Terveeskä 50'	((o))	18:15 Piccolo BODYATTACK 45'	((o))	19:10 Piazza BODYBALANCE 60'	L	18:00 Piazza BODYPUMP 60'	((o))
18:15 Piccolo BODYBALANCE 60'	((o))			19:15 Piazza Yin Yoga 60'	((o))			18:10 Piazza Joogacore 50'	L
19:15 Piazza Kahvakuula 50'	((o))							19:15 Piazza Yin Yoga 60'	((o))

LAPSIPARKKI

MA: 16:30-20:15

TI: 16:45-20:15

KE: 16:45-20:15

TO: 16:45-20:15

PE: 16:45-19

HYVINVOINTIKESKUS HUUMA
p. 045 125 3277

*Pidätämme oikeudet muutoksiin. Varaathan paikkasi tunneille varausjärjestelmästä clubhuuma.fi > varaa tunti. Pidätämme oikeuden perua tunnin mikäli varauksia on alle 5 (aamutunneille alle 3).



Ulkotreeni



Liikkeen harmonia



Terveysliikunta



Liikunnan ilo



Liikunnasta energiaa



Liikunnasta voimaa



Lasten Huuma

((o))

Tunti striimataan



Uutuustunti



Sallittu 10 vuotta täyttäneille

Virtualspinning:

MA-SU 6:00-19:00

Vaihtuva ohjelma
tasatunnein