

# RYHMÄLIIKUNTA KESÄ 4.7.2022 Alkaen

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	Ulkotreeni
9:30 TOIMINNALLINEN KUNTOPIIRI Outdoor L	6:00 AAMUTREENI 50' Outdoor Säävaraus!	9:00 LM BODYPUMP 45' Piazza	9:45 B.E.A.S.T. 45 Outdoor	6:30 BODYPUMP 60' Piazza	9:30 HUUMASPINNING 30' Spinnusali Taso 1-2 L	Liikkeen harmonia Terveysliikunta Liikunnan ilo
9:30 KUNTOPIIRI 60' Kuntosali	9:45 HUUMAKUNTO 45' Piazza T	10:00 TERVESELKÄ 50' Piazza T L	9:30 KUNTOPIIRI 60' Kuntosali	8:30 LM BODYBALANCE 45' Piccolo T L	10:10 HUUMACORE 30' Piazza T L	Liikunnasta energiaa Liikunnasta voimaa Pienryhmätreeni
10:45 VENYTTELY 45' Piazza T L			10:45 YINYOGA 60' Piccolo T L	9:40 TOIMINNALLINEN 50' KUNTOPIIRI Outdoor L		T = Tunti striimataan U! = Uutuustunti L = Sallittu 10v. täyttäneille
17:15 ZUMBA 45' Piazza T L	17:15 LM BODYCOMBAT 60' Piazza T L	18:15 LM BODYSTEP 60' Piazza T L	17:15 BODYJAM 45' Piccolo L	17:00 BODYPUMP 60' Piazza T	16:45 LM BODYCOMBAT 60' Piazza T L	Virtualspinning: MA-SU 6:00-19:00
18:15 HUUMAKUNTO 45' Piazza T	18:30 TERVESELKÄ 50' Piccolo T L	18:30 B.E.A.S.T. 45' Outdoor	18:15 LM BODYATTACK 45' Piazza L		18:00 BODYPUMP 60' Piazza T	Vaihtuva ohjelma tasatunnein Huom! Live-tuntien aikana ei virtuaali-tuntia
19:15 YINYOGA 60' Piccolo T L	18:30 LM BODYPUMP 60' Piazza T	19:30 HUUMACORE 30' Piazza T L	19:15 LM BODYPUMP 45' Piazza T		19:15 BODYBALANCE 60' Piccolo T L	

**LAPSIPARKKI**  
MA-TO 16:45-20:15

**LASTENJUMPAT**  
Kesälomalla

**HYVINVOINTIKESKUS HUUMA p. 045 125 3277 toimisto@clubhuuma.fi**

\*Pidätämme oikeudet muutoksiin. Varaathan paikkasi tunneille varausjärjestelmästä clubhuuma.fi > varaa tunti.

Pidätämme oikeuden perua tunnin mikäli varauksia on alle 5 (aamutunneille alle 3).