



Hyvinvointikeskus Huuma Kevät 2018

8.1.2018 alkaen

*Pidätämme oikeudet muutoksiin. Varaathan paikkasi tunneille varausjärjestelmästä
www.clubhuuma.fi > varaa tunti. Pidätämme oikeuden perua tunnin mikäli varauksia alle 5 (aamutunneille alle 3) 8h ennen


Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	6.30-7.20 Piazza Aamutreeni		6.30-7.30 Piccolo Yin Yoga	6.30-7.15 Piazza BODYPUMP® 45	9.30-10.30 Piazza BODYSTEP® L	10.00-10.50 Piazza Toiminnallinen Kahvakuula 
9.30-10.30 Kuntosali Kuntopiiri	8.30-9.00 Medilaser Starttispinning	9.30-10.15 Piccolo Taaperojumppa	9.00-9.45 Piazza Muokkaus	8.30-9.30 Piccolo BODYBALANCE®	10.40-11.25 Piazza BODYPUMP® 45	
9.30-10.30 Piccolo Ainot & Reinot	9.05-9.35 Piazza CXW®	9.30-10.20 Piazza Kahvakuula	9.55-10.40 Piazza Kehonhuolto	9.40-10.30 Piazza Hiki&Polte		17.30-18.30 Piazza BODYPUMP®
9.30-10.30 Piazza BODYPUMP®	9.45-11.00 Piccolo Yin Yoga	9.30-10.30 Kuntosali Kuntopiiri		9.40-10.40 Kuntosali Kuntopiiri		17.45-18.30 Medilaser Rasvanpoltospinning 
10.40-11.25 Piazza Asahi®Venyttely		10.40-11.30 Piazza Terveselkä		9.45-10.30 Piccolo Vauvajumppa		18.40-19.40 Piccolo BODYBALANCE™



UUTUUS!



Sykeohjattu

16.50-17.35 Piazza Muokkaus	17.00-17.45 Piccolo BODYBALANCE™ 45 	17.10-18.05 Piazza ZUMBA®	16.50-17.35 Piccolo BODYJAM® 45	17.00-18.00 Piazza BODYPUMP®
17.30-18.00 Medilaser Starttispinning	17.00-17.45 Piazza BODYATTACK® 45 L	17.15-18.00 Medilaser Rasvanpoltospinning 	17.45-18.45 Piazza BODYATTACK®	17.00-18.00 Piccolo BODYCOMBAT®
17.45-18.35 Piazza Terveselkä	17.55-18.25 Medilaser Starttispinning	17.15-18.00 Piccolo BODYCOMBAT® 45 	18.15-18.45 Medilaser Starttispinning	18.10-18.50 Piccolo Vatsa-Selkä-Pakara 40 
18.10-19.00 Medilaser Sporttispinning 50	18.35-19.05 Medilaser Hiitispinning 	18.15-19.05 Piccolo Yang Yoga	18.50-19.50 Piccolo BODYBALANCE® L	
18.10-18.40 Piccolo GRIT® 	17.55-18.40 Piccolo Sh'Bam	18.15-18.55 Piazza Vatsa-Selkä-Pakara 40 L	18.55-19.25 Medilaser Sporttispinning 30	
18.45-19.45 Piazza BODYSTEP®	17.55-18.55 Piazza BODYPUMP®	19.15-20.15 Piazza Yin Yoga	18.55-19.25 Piazza BODYPUMP® 30	
18.50-20.05 Piccolo Yin Yoga	19.10-19.40 Piazza CXW®		19.35-20.05 Piazza CXW®	

L Sallittu 10 vuotta täyttäneille

Ulkotreeni, säästä riippumaton!

Erittäin kevyt, rasitus vähäistä

Kevyt, miellyttävää ja helppoa,
matala kuormitus

Keskiverto, tasainen, hallittu,
keskitason rasitusta

Raskas, lihakset väsyvät ja
hengitys on raskasta

Erittäin raskas, intervalli-tunti,
kokeneelle liikkujalle

Lasten Huuma

Lapsiparkki avoinna:

16.45-20.15

8.15-11.15 & 16.45-20.15

17.00-20.15

16.45-20.15

8.15-11.15 & 16.45-19.15



Hyvinvointikeskus Huuma Virtual Spinning

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
6.00-6.50 Baden-Württemberg	6.00-6.50 Calanches de Piana	6.00-6.50 Col Du Glandon	6.00-6.50 Col De San Bastiano	6.00-6.50 Limburg Finest	9.30-10.20 Baden-Württemberg	
8.30-9.20 Saint Florent		8.30-9.20 National Park	7.00-7.50 El Teide	8.30-9.20 National Park	11.00-11.50 Posbank	
11.00-11.50 El Teide	11.00-11.45 Dutch Hills	11.00-11.50 Cap Corse	11.00-11.50 Southern Limburg	11.00-11.50 La Romana		
12.00-12.50 Coronal Forestal	12.00-12.50 Posbank	12.00-12.50 Col De La Croix	12.00-12.50 Southern Germany	12.00-12.45 Panoramic		
15.40-16.25 Belgian Ardennes	16.00-16.45 El Teide	16.15-17.00 Blick	16.30-17.20 Val D'liseran	16.20-17.50 Southern Limburg XL	15.00-16.30 Corsica XL Maraton	15.20-16.05 El Teide
16.30-17.15 Panoramic	16.50-17.40 Col de Madeleine	18.10-19.00 Col de Marsolino	19.40-20.30 Col De l'seran	18.00-18.50 Col de Vizzavona		16.10-17.00 Col de Madeleine
19.15-19.55 Col de Marsolino	19.20-20.10 Corona Forestal	19.10-20.00 Vive la France				
20.05-20.55 Col de Madeleine	20.20-21.10 Black Forrest	20.10-21.00 Col De San Bastiano				

Huuman Virtual Spinning tuotetaan ilman ohjaajan läsnäoloa. Club Virtual –ohjelmiston avulla pääset mukaan monipuolisille ja eri vaikeusasteisille "lenkeille". Maisema vaihtuu isolla kankaalla ja ohjaajan ohjeet tulevat samalta nauhalta. Ja niin monta kertaa päivässä, että varmasti pääset mukaan! Tuntien ohjaajina toimii meidän oma Heidi Leppämäki sekä Petteri Avola.



