

Hyvinvointikeskus Huuma Kesä 2018

*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
tunnin alkua. Mikäli sinulla ei vielä ole varauksia saat ne käyttösi vastaanotosta.*

28.5.2018 alkaen

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	6.30-7.20 Piazza Aamutreeni			6.30-7.15 Piazza BODYPUMP® 45	9.30-10.30 Piazza BODYSTEP® L	
9.30-10.30 Kuntosali Kuntopiiri	9.00-9.45 Piazza Muokkaus	9.30-10.15 Piccolo Taaperojumppa *	8.30-9.00 Medilaser Starttispinning	8.30-9.30 Piccolo BODYBALANCE®	10.40-11.40 Piazza BODYPUMP®	17.15-18.00 Medilaser Rasvanpoltospinning
9.30-10.30 Piazza BODYPUMP®	9.55-10.40 Piccolo Lavis®	9.30-10.20 Piazza Kahvakuula	9.05-9.35 Piazza CXW®	9.40-10.30 Piazza Hiki&Polte		18.10-18.50 Piazza Vatsa-Selkä-Pakara 40 L
10.40-11.25 Piazza Asahi®Venyttely		10.30-11.30 Piazza TerveSelkä	9.45-11.00 Piccolo Yin Yoga	9.40-10.40 Kuntosali Kuntopiiri		18.10-18.55 Outdoor B.E.A.S.T.
		11.00-11.45 Outdoor B.E.A.S.T.		9.45-10.30 Piccolo Vauvajumppa *		19.00-20.00 Piccolo BODYBALANCE™
17.10-18.10 Piazza BODYATTACK®	17.00-18.00 Piazza BODYSTEP®	17.10-18.05 Piazza ZUMBA®	17.00-18.00 Piccolo BODYJAM®	17.00-18.00 Piazza BODYPUMP®		Ulkotreeni, säästä riippumaton!
17.50-18.50 Piccolo TerveSelkä	17.55-18.35 Piccolo Sh'Bam®	17.15-18.00 Medilaser Rasvanpoltospinning	17.40-18.10 Medilaser Starttispinning	17.00-17.45 Piccolo Lavis®		Erittäin kevyt, rasitus vähäistä
18.00-18.50 Medilaser Sporttispinning 50	18.10-19.10 Piazza BODYPUMP®	18.15-18.45 Piazza GRIT®	17.50-18.50 Kuntosali Kuntopiiri	18.10-19.25 Piccolo Flow Yoga	* päättyy juhannuksena	Kevyt, miellyttävää ja helppoa, matala kuormitus
18.20-18.50 Piazza GRIT®	18.15-19.00 Outdoor B.E.A.S.T.	18.15-18.55 Piccolo Vatsa-Selkä-Pakara 40 L	17.50-18.50 Piazza BODYCOMBAT®			Keskiverto, tasainen, hallittu, keskitason rasitusta
19.00-19.30 Piazza CXW®	18.45-19.45 Piccolo BODYBALANCE® L	19.05-20.05 Piccolo Yin Yoga	18.20-18.50 Medilaser Sporttispinning 30			Raskas, lihakset väsyvät ja hengitys on raskasta
19.00-20.15 Piccolo Yin Yoga			19.00-19.30 Piazza CXW®			Erittäin raskas, intervalli-tunti, kokeneelle liikkujalle
			19.00-19.45 Piccolo Asahi®Venyttely			



UUTUUS!



Sykeohjattu



Sallittu 10 vuotta täyttäneille

Lasten Huuma

Lapsiparkki avoinna:

9.15-11.30& 17-20.15

16.45-20.00

17.00-20.15

16.45-20.00

8.15-11 & 16.45-19.30



p. 045 125 3277

Hyvinvointikeskus Huuma Virtual Spinning

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
6.00-6.50 Col de Marsolino	6.00-6.50 Col de Madeleine	6.00-6.50 Belgian Ardennes	6.00-6.45 Dutch Hills	6.00-6.50 Baden-Württemberg	9.30-10.20 Blick	
7.00-7.50 Black Forest	7.00-7.50 Col de San Martino	7.00-7.50 La Romana	7.00-7.50 El Pueblo	7.00-7.50 Black Forest	11.00-11.50 Calanches de Piana	11.00-11.50 Col de l'Iseran
8.30-9.20 Calanches de Piana	11.00-11.50 Col de Vizzavona	8.30-9.20 Panoramic	11.00-11.50 La Plagne	8.30-9.20 Col De La Croix		
11.00-11.50 Catania	12.00-12.50 Saint-Florant	11.00-11.50 Val D'Iserre	12.00-12.50 Limburg Finest	11.00-11.50 Col de Madeleine	15.00-15.50 Col de San Martino	
12.00-12.50 Col De La Croix		12.00-12.50 Vive la France		12.00-12.50 Col De San Bastiano	16.00-16.50 Coronal Forestal	15.00-15.50 Zeeland !!
16.00-16.50 Col de l'Iseran	16.00-16.50 Southern Germany	16.00-16.50 Col De San Bastiano	16.30-17.20 Santa Cruz	16.30-18.00 Col De La Croix XL		
17.00-17.50 El Pueblo	17.00-18.30 Southern Limburg XL	18.15-19.10 Col Du Glandon	19.00-19.50 Southern Limburg			
19.10-20.00 La Plagne	19.00-19.50 Zeeland !!	19.30-20.20 Calanches de Piana				

!! Englanniksi ohjattu

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.

Virtuaali spinningiin sinun ei tarvitse tehdä varausta. Tulet vain paikalle kun tunti alkaa – helppoa kuin mikä! Hyppää siis satulaan ja anna reisien palaa!



