

Hyvinvointikeskus Huuma Joulu 2017

20.10.2017 alkaen

Maanantai

9.30-10.30 Kuntosali Kuntopiiri
9.30-10.15 Piccolo Ainot & Reinot
9.30-10.30 Piazza BODYPUMP®
10.40-11.25 Piccolo Asahi®-Venyttely

Tiistai

6.30-7.20 Piazza Aamutreeni
8.30-9.00 Medilaser Starttispinning
9.05-9.35 Piazza CXW®
9.45-11.00 Piccolo Yin Yoga
17.05-17.50 Piazza BODYSTEP® 45
17.30-18.20 Piccolo LatinMix
17.50-18.20 Medilaser Starttispinning
18.00-19.00 Piazza BODYPUMP®
18.30-19.00 Medilaser Hiitspinning
18.30-19.35 Piccolo Vatsa-Selkä 30
19.10-19.40 Piazza CXW®

Keskiviikko

9.30-10.15 Piccolo Taaperojumppa
9.30-10.20 Piazza Kahvakuula
9.30-10.30 Kuntosali Kuntopiiri
10.40-11.30 Piccolo TerveSelkä
17.10-18.05 Piazza ZUMBA®
17.15-18.00 Medilaser SO Rasvanpoltospinning
18.15-19.15 Piazza BODYATTACK®
18.15-19.05 Piccolo Yang Yoga
19.15-20.15 Piccolo Yin Yoga

Torstai

6.30-7.30 Piccolo Yin Yoga
9.00-9.45 Piazza Muokkaus
9.55-10.25 Piazza BODYATTACK® 30
17.00-18.00 Piccolo BODYJAM®
17.30-18.00 Medilaser Sporttispinning
17.40-18.40 Piazza BODYSTEP®
18.10-18.40 Piccolo Reisi-Pakara 30
18.10-18.40 Medilaser Sporttispinning 30
18.50-19.50 Piccolo BODYBALANCE™
18.50-19.20 Piazza BODYPUMP® 30
19.30-20.00 Piazza CXW®

Perjantai

6.30-7.15 Piazza BODYPUMP® 45
8.30-9.30 Piccolo BODYBALANCE™
9.40-10.25 Piazza Hiki&Polte
9.40-10.40 Kuntosali Kuntopiiri
10.15-11.00 Piccolo Vauvajumppa
17.00-18.00 Piazza BODYPUMP®
18.10-19.10 Piazza BODYCOMBAT®
SO=Sykeohjattu by Polar

Lauantai

9.30-10.30 Piazza BODYSTEP®
10.40-11.25 Piazza BODYPUMP® 45

Sunnuntai

10.00-11.00 Piccolo BODYBALANCE™
17.25-18.10 Medilaser SO Rasvanpoltospinning
17.40-18.10 Piazza BODYATTACK® 30
18.20-18.50 Piazza CXW®
19.00-20.15 Piazza Yin Yoga

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

*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 käyttöösi vastaanotosta.*

Lasten Huuma

Lapsiparkki avoinna:

16.30-20.00 8.15-11.15 & 16.45-20.00 16.45-20.15 16.45-20.15 8.15-11.15 & 16.45-19.15



Hyvinvointikeskus Huuma Virtual Spinning

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
6.00-6.50 Baden-Württemberg Taso 3	6.00-6.50 Calanches de Piana Taso 2	6.00-6.50 Col Du Glandon Taso 3	6.00-6.50 Col De San Bastiano Taso 3	6.00-6.50 Limburg Finest Taso 2	9.30-10.20 Dutch Hills Taso 3
8.30-9.20 Saint Florent Taso 2		8.30-9.20 National Park De La Vanoise Taso 3	7.00-7.50 El Teide Taso 3	8.30-9.20 National Park De La Vanoise Taso 3	11.00-11.50 Cap Corse Taso 2
11.00-11.50 El Teide Taso 3	11.00-11.45 El Pueblo Taso 3	11.00-11.50 Saint Florent Taso 2	11.00-11.50 Vive la France Taso 2	11.00-11.50 Col de Madeleine Taso 3	
12.00-12.50 Coronal Forestal Taso 3	12.00-12.50 Vive la France Taso 2	12.00-12.50 Baden-Württemberg Taso 3	12.00-12.50 National Park De La Vanoise Taso 3	12.00-12.50 El Teide Taso 3	
15.40-16.25 Southern Limburg P1 Taso 1	15.55-16.45 Corsica XL P1 Taso 2	16.15-17.00 Blick Taso 3	16.30-17.20 Posbank Taso 2	16.20-17.50 Corsica XL Maraton Taso 3	15.00-16.30 Southern Limburg XL Taso 3
16.30-17.15 Southern Limburg P2 Taso 2	16.50-17.40 Corsica XL P2 Taso 2	18.10-19.00 Col de Marsolino Taso 3	19.00-19.50 Col Du Glandon Taso 3	18.00-18.50 Calanches de Piana Taso 2	
19.10-20.00 Col de Marsolino Taso 3	19.10-20.00 Corona Forestal Taso 3	19.10-20.00 Vive la France Taso 2			

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.



