

Hyvinvointikeskus Huuma Kesä 2017

7.8.-10.9.2017

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 varaustunnuksia saat ne käyttöösi vastaanotosta.

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	6.30-7.20 Piazza Aamutreeni			6.30-7.30 Piazza BODYPUMP®	9.40-10.30 Medilaser Sporttispinning 50	10.00-11.00 Piccolo BODYBALANCE™
9.30-10.30 Kuntosali Kuntopiiri	8.30-9.00 Medilaser Starttispinning		8.30-9.20 Medilaser Sporttispinning 50	8.30-9.30 Piccolo BODYBALANCE™	10.40-11.40 Piazza BODYPUMP®	
9.30-10.30 Piazza BODYPUMP®	9.05-9.35 Piazza CXW®	9.30-10.20 Piazza Kahvakuula	9.30-10.15 Piazza Muokkaus	9.40-10.40 Piazza BODYPUMP®		
10.40-11.25 Piccolo Asahi®+Venyttely	9.45-11.00 Piccolo Yin Yoga	10.30-11.20 Piccolo Terve selkä	10.25-11.10 Piazza Kehonhuolto	9.40-10.40 Kuntosali Kuntopiiri		17.40-18.10 Piazza BODYATTACK® 30
						18.20-18.50 Piazza CXW®
						19.00-20.15 Piazza Yin Yoga
16.45-17.30 Piazza Muokkaus	16.50-17.35 Piazza BODYATTACK® 45	17.00-17.45 Medilaser SO Rasvanpoltospinning	17.00-17.50 Piazza Kahvakuula	17.00-18.00 Piazza BODYPUMP®		
17.40-18.25 Piazza BODYSTEP® 45	17.20-18.10 Piccolo LatinMix *	17.10-18.10 Piazza ZUMBA®	18.00-19.00 Piazza BODYCOMBAT®	18.10-19.10 Piccolo BODYBALANCE™		SO=Sykeohjattu by Polar
18.35-19.25 Medilaser Sporttispinning 50	17.45-18.15 Medilaser Starttispinning	18.00-19.00 Piccolo BODYSTEP®	17.35-18.20 Piccolo Sh`Bam			*= Juhannuksesta jää tauolle
17.40-18.30 Piccolo Terve selkä	17.45-18.45 Piazza BODYPUMP®	18.20-18.50 Piazza GRIT® Strength	17.50-18.20 Medilaser Starttispinning			Erittäin kevyt, rasitus vähäistä
18.30-19.00 Piazza BODYCOMBAT® 30	18.20-18.50 Medilaser Sporttispinning 30	19.10-20.10 Piccolo Yin Yoga	18.30-19.00 Piccolo Reisi-Pakara 30			Kevyt, miellyttävää ja helppoa, matala kuormitus
19.10-20.10 Piccolo BODYJAM®	18.20-18.50 Piccolo Vatsa-Selkä 30		18.30-19.00 Medilaser Hiitispinning			Keskiverto, tasainen, hallittu, keskitason rasitusta
	19.00-19.30 Piazza CXW®		19.10-19.40 Piazza CXW®			Raskas, lihakset väsyvät ja hengitys on raskasta
	19.00-20.00 Piccolo BODYBALANCE™					Erittäin raskas, intervalli-tunti, kokeneelle liikkujalle

Lasten Huuma

Lapsiparkki avoinna:

16.30-20.15

8.15-11 & 16.30-20.15

16.45-20.15

16.45-20

8.15-11.00



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	
8.30-9.20 Saint Florent Taso 2		8.30-9.20 Baden-Württemberg 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 La Romana Taso 3	11.00-11.45 El Pueblo Taso 3	11.00-11.50 Saint Florent Taso 2	11.00-11.50 Calanches de Piana Taso 2	11.00-11.50 Col de Madeleine Taso 3	12.00-12.50 El Teide Taso 3
12.00-12.50 Dutch Hills Taso 3	12.00-12.50 Vive la France Taso 2	12.00-12.50 Coronal Forestal Taso 3	12.00-12.50 Col De San Bastiano Taso 3	12.00-12.50 El Teide Taso 3	
15.55-16.45 El Teide Taso 3	16.20-17.10 La Romana Taso 3	16.00-16.50 Baden-Württemberg Taso 3	16.30-17.20 Col de Madeleine Taso 3	17.00-17.45 Belgian Ardennes Taso 1	15.00-16.00 National Park De La Vanoise Taso 3
17.00-17.50 Limburg Finest Taso 2	19.00-19.50 Dutch Hills Taso 3	18.00-18.50 Catania Taso 2		18.00-18.50 National Park De La Vanoise Taso 3	

Huuman Virtual Spinning tuotetaan ilman ohjaajan läsnäoloa. Club Virtual –ohjelmiston avulla pääset mukaan monipuolisille ja eri vaikeusasteisille



