

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® | 18.00-19.00 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:

8.30-11.30 & 16.45-20.15

16.45-20.15

17.00-20.15

16.45-20.15

8.15-11.15 & 16.45-19.15



p. 045 125 3277

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.



