

# Hyvinvointikeskus Huuma Syksy 2018

\*Pidätämme oikeudet muutoksiin. Varaathan paikkasi tunneille varausjärjestelmästä [www.clubhuuma.fi](http://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.\*

## 1.11.2018 alkaen

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
9.30-10.15 Piccolo Taaperojumppa 1-3v	6.30-7.20 Piazza Aamutreeni		6.30-7.30 Piccolo Yin Yoga	6.30-7.30 Piazza BODYPUMP®	9.30-10.30 Piazza BODYSTEP® L	10.00-11.00 Kuntosali Kuntopiiri
9.30-10.30 Kuntosali Kuntopiiri	8.30-9.00 Spinnusali Starttispinning ⚡	9.30-10.30 Kuntosali Kuntopiiri ⚡	8.30-9.00 Spinnusali Starttispinning 30	8.30-9.30 Piccolo BODYBALANCE®	10.40-11.40 Piccolo Flow Yoga	10.00-11.00 Piccolo BODYBALANCE® 18.11 alk.
9.30-10.30 Piazza BODYPUMP®	9.05-10.05 Piazza PilatesFunc® ⚡	9.30-10.20 Piazza TReeniX ⚡	9.00-10.00 Kuntosali Kuntopiiri	9.40-10.30 Piazza Kahvakuula	10.40-11.40 Piazza BODYPUMP®	17.00-17.45 Piccolo Lasten Huuma-jumppa 3-6v
10.40-11.25 Piazza Asahi®Venyttely	10.15-11.00 Piccolo Lavis®	10.40-11.30 Piazza Terveselkä	9.10-9.40 Piazza CXW®	9.40-10.40 Kuntosali Kuntopiiri		17.00-17.45 Spinnusali Rasvanpoltospinning ❤️
	15.00-15.50 Spinnusali Sporttispinning 50		10.10-11.15 Piccolo Yin Yoga	9.45-10.30 Piccolo Vauvajumppa 3kk-1v		17.55-18.55 Piazza BODYPUMP®
			15.00-16.00 Piazza BODYPUMP®			19.10-20.10 Piccolo Yin Yoga
17.00-17.50 Piazza TReeniX ⚡		17.10-18.00 Piazza ZUMBA®	16.55-17.25 Spinnusali Starttispinning 30	16.50-17.50 Piazza BODYPUMP®		Lasten tunnit
18.05-18.55 Piccolo Terveselkä	17.00-18.00 Piazza BODYSTEP®	17.15-18.00 Spinnusali Rasvanpoltospinning ❤️	17.40-18.10 Piazza BODYATTACK® 30 L	18.10-18.55 Piccolo Lavis®		Liikkeen Harmoniaa: Pehmeys, keveys, rentous..
17.25-17.55 Spinnusali Starttispinning	17.00-18.00 Kuntosali Kuntopiiri	17.15-18.00 Piccolo BODYCOMBAT® 45	17.35-18.10 Spinnusali Sporttispinning 35	18.00-19.00 Piazza BODYCOMBAT®		Terveysliikuntaa: Onnistu-minen, terveys, hyvä olo
18.05-19.05 Piazza BODYATTACK® L	18.10-19.10 Piazza BODYPUMP®	18.05-18.55 Piazza Kahvakuula	18.20-18.50 Piazza CXW®	19.05-20.05 Piccolo PilatesFunc® ⚡		Liikunnan Iloa: Selkeys, rytmikkyyys, sykettä elämään.
18.10-19.00 Spinnusali Sporttispinning 50	18.10-19.10 Piccolo BODYBALANCE® L	18.10-18.50 Piccolo Vatsa-Selkä-Pakara 40 L	18.25.-19.25 Piccolo BODYBALANCE™			Liikunnasta Energiaa: Haas-tetta, menoa ja meininkiä
19.10-19.40 Piazza CXW®	19.20-20.05 Piccolo BODYJAM® 45	19.05-20.05 Piccolo Yin Yoga	19.00-19.50 Piazza TReeniX ⚡			Liikunnasta Voimaa: Voima, lihaskunto, lihaksiston tuki

⚡ UUTUUS!

❤️ Sykeohjattu

L Sallittu 10 vuotta  
täyttäneille

## Lasten Huuma

### Lapsiparkki avoinna:

16.45-20.00

8.30-11.15&16.45-20.15

16.45-20.15

16.45-20.00

8.15-11&16.40-20.15



p. 045 125 3277

## Hyvinvointikeskus Huuma Virtual Spinning

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
6.00-6.50 Belgian Ardennes	6.00-6.50 Col de Bastiano	6.00-6.50 Blick	6.00-6.45 El Teide	6.00-6.50 Calanches de Piana		
7.00-7.50 Col de Madeleine	7.00-7.50 Col de San Martino	7.00-7.50 Coronal Forestal	7.00-7.45 Limburg Finest	7.00-7.45 Blick		
8.30-9.20 Catania		8.30-9.20 Posbank		8.30-9.20 National Park	9.30-10.20 Saint-Florant	
11.00-11.50 Corsica pt.1	11.00-11.50 Santa Cruz	11.00-11.50 Posbank	11.00-11.50 National Park	11.00-11.50 Cap Corse	11.00-11.50 El Teide	11.00-12.30 Southern Limburg XL
12.00-12.50 Corsica pt.2	12.00-12.50 Southern Germany	12.00-12.50 La Romana	12.00-12.50 Belgian Ardennes	12.00-12.45 Catania		
15.30-16.20 National Park	16.30-17.20 Southern Germany	16.15-17.05 Vive la France	15.45-16.40 Southern Limburg	15.30-16.20 El Pueblo	15.00-15.50 Col de San Martino	15.00-15.45 Col de Vizzavona
16.30-17.20 Dutch Hills	17.30-18.20 Col Du Glandon	18.15-19.45 Corsica XL	18.30-19.20 Vai d'sere	16.30-17.15 El Teide	16.00-16.45 Col de Vizzavona	15.45-16.30 Blick
19.15-20.00 Santa Cruz	18.30-19.20 Corona Forestal			18.45-19.30 Limburg Finest		

Kevyt, matala kuormitus
Keskiraskas
Raskas

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!

