

Hyvinvointikeskus Huuma Syksy 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 varauksia saat ne käyttöösi vastaanotosta.*

9.10.2017 alkaen

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	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®	10.00-11.00 Piccolo BODYBALANCE™
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™	10.40-11.40 Piazza BODYPUMP®	
9.30-10.15 Piccolo Ainot & Reinot	9.05-9.35 Piazza CXW®	9.30-10.20 Piazza Kahvakuula	9.00-9.45 Outdoor B.E.A.S.T.	9.40-10.40 Piazza BODYPUMP®		
9.30-10.30 Piazza BODYPUMP®	9.45-11.00 Piccolo Yin Yoga	9.30-10.30 Kuntosali Kuntopiiri	9.55-10.40 Piazza Kehonhuolto	9.40-10.40 Kuntosali Kuntopiiri		17.25-18.10 Medilaser SO Rasvanpoltospinning
10.40-11.25 Piccolo Asahi®+Venyttely		10.40-11.30 Piccolo Terveiselkä		10.15-11.00 Piccolo Vauvajumppa		17.40-18.10 Piazza BODYATTACK® 30
						18.20-18.50 Piazza CXW®
						19.00-20.15 Piazza Yin Yoga
16.50-17.35 Piazza Muokkaus	16.50-17.50 Piazza BODYSTEP®	17.10-18.05 Piazza ZUMBA®	17.00-18.00 Piccolo BODYJAM®	17.00-18.00 Piazza BODYPUMP®		
17.30-18.15 Outdoor B.E.A.S.T.	17.30-18.20 Piccolo LatinMix	17.15-18.00 Medilaser SO Rasvanpoltospinning	17.00-17.45 Piazza Muokkaus	18.10-19.10 Piazza BODYCOMBAT®		
17.40-18.25 Piccolo Sh'Bam	17.50-18.20 Medilaser Starttispinning	18.15-19.00 Piazza BODYCOMBAT® 45	17.30-18.00 Medilaser Sporttispinning	18.10-19.00 Piccolo Terveiselkä		Ulkotreeni, säästä riippumaton!
17.45-18.35 Piazza Terveiselkä	18.00-19.00 Piazza BODYPUMP®	18.15-19.05 Piccolo Yang Yoga	17.55-18.40 Piazza BODYATTACK® 45			Erittäin kevyt, rasitus vähäistä
18.05-18.35 Medilaser Starttispinning	18.30-19.00 Medilaser Hiitspinning	18.30-19.15 Outdoor B.E.A.S.T.	18.10-18.40 Piccolo Reisi-Pakara 30			Kevyt, miellyttävää ja helppoa, matala kuormitus
18.45-19.35 Medilaser Sporttispinning 50	18.30-19.00 Piccolo Vatsa-Selkä 30	19.15-20.15 Piazza Yin Yoga	18.10-18.40 Medilaser Sporttispinning 30			Keskiverto, tasainen, hallittu, keskitason rasitusta
18.45-19.45 Piazza BODYATTACK®	19.10-19.40 Piazza CXW®		18.50-19.50 Piccolo BODYBALANCE™			Raskas, lihakset väsyvät ja hengitys on raskasta
18.45-19.45 Piccolo BODYBALANCE™	19.10-19.55 Piccolo Kehonhuolto		18.50-19.20 Piazza BODYPUMP® 30			Erittäin raskas, intervalli-tunti, kokeneelle liikkujalle
			19.30-20.00 Piazza CXW®			

SO=Sykeohjattu by Polar

Lasten Huuma

Lapsiparkki avoinna:

16.30-20.15

8.15-11.15 & 16.30-20.15

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	16.30-18.00 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	18.10-19.00 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.



