

# Hyvinvointikeskus Huuma Kevät 2019

## 7.1.2019 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 K	8.30-9.30 Piccolo BODYBALANCE®	10.40-11.55 Piccolo Flow Yoga	10.00-11.00 Piccolo BODYBALANCE®
9.30-10.30 Piazza BODYPUMP®	9.05-10.05 Piazza PilatesFunc® K	9.30-10.20 Piazza TReeniX	9.00-10.00 Kuntosali Kuntopiiri	9.40-10.30 Piazza Kahvakuula	10.40-11.30 Piazza TReeniX K	17.00-17.45 Piccolo Lasten Huuma-jumppa 3-6v
10.40-11.25 Piazza Asahi®Venyttely	9.45-10.30 Piccolo Vauvajumppa 3kk-1v	10.40-11.30 Piazza TerveSelkä K	9.05-9.35 Piazza CXW®	9.40-10.40 Kuntosali Kuntopiiri		17.00-17.45 Spinnusali Rasvanpoltospinning
	15.30-16.30 Kuntosali Kuntopiiri K		10.10-11.15 Piccolo Yin Yoga			17.55-18.55 Piazza BODYPUMP®
			15.30-16.15 Piazza BODYPUMP® 45 K			18.00-19.00 Piazza ZUMBA® K
17.00-17.45 Piccolo Bodyweight	17.00-17.45 Kuntosali Crossi	17.10-18.00 Piazza ZUMBA®	17.00-17.30 Spinnusali Starttispinning 30	16.50-17.50 Piazza BODYPUMP®		19.10-20.10 Piccolo Yin Yoga
17.00-17.50 Piazza TReeniX	17.00-18.00 Piazza BODYATTACK® L	17.15-18.00 Spinnusali Rasvanpoltospinning	17.10-18.10 Piazza BODYSTEP®	18.00-19.00 Piccolo BODYBALANCE™		
17.30-18.00 Spinnusali Starttispinning	17.40-18.25 Piccolo Lavis®	17.15-18.00 Piazza BODYCOMBAT® 45	17.35-18.25 Piccolo PilatesFunc® 50			Lasten tunnit
18.05-18.55 Piazza TerveSelkä	18.10-19.10 Piazza BODYPUMP®	18.05-18.55 Piazza Kahvakuula	17.40-18.10 Spinnusali Sporttispinning			Liikkeen Harmoniaa: Pehmeys, keveys, rentous..
17.55-18.55 Piccolo BODYCOMBAT®	18.35-19.35 Piccolo BODYBALANCE® L	18.10-18.50 Piccolo Vatsa-Selkä-Pakara 40 L	18.20-18.50 Piazza CXW®			Terveysliikuntaa: Onnistu-minen, terveys, hyvä olo
18.10-19.00 Spinnusali Sporttispinning 50		19.05-20.05 Piccolo Yin Yoga	18.30-19.30 Piccolo BODYJAM®			Liikunnan Iloa: Selkeys, rytmikkyys, sykettä elämään.
19.10-19.40 Piazza CXW®						Liikunnasta Energiaa: Haas-tetta, menoa ja meininkiä
						Liikunnasta Voimaa: Voima, lihaskunto, lihaksiston tuki



Lisämaksullinen



Sykeohjattu

L Sallittu 10 vuotta  
täyttäneille

K Koppa sallittu tunnille

## 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

\*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 käyttösi vastaanotosta.\*

## 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!



