

**UUTUUS**



# HYDROHEX VIRTUAALITUNNIT

**Ma**

6:30-7:00  
**Hydro Combat**

7:00-7:30  
**Kokovartalon  
jumppa**

13:30-14:10  
**Kokovartalon  
jumppa**

19:00-19:30  
**Intense  
Intervals**

20:00-20:30  
**Full Body  
Power**

**Ti**

15:00-15:30  
**Intense  
Intervals**

19:45-20:30  
**Superior Body**

**Ke**

6:30-7:00  
**Total Body  
Routine**

7:30-8:00  
**Kokovartalon  
jumppa**

8:00-8:30  
**Ryhdikäs keho**

12:00-12:30  
**Aloittelijan  
vesijumppa**

13:15-13:45  
**Beginner Hiit**

16:30-17:00  
**Total Body  
Routine**

**To**

7:30-8:00  
**High Intensity  
Combat**

8:00-8:40  
**Kokovartalon  
jumppa**

9:30-10:00  
**Kokovartalon  
jumppa**

13:15-13:45  
**Aloittelijan  
vesijumppa**

19:00-19:30  
**Hydro Combat**

**Pe**

7:30-8:00  
**Aloittelijan  
vesijumppa**

8:00-8:30  
**Beginner HIIT**

12:00-12:30  
**Kokovartalon  
jumppa**

19:15-20:00  
**Nostetaan  
sykettä**

20:00-20:20  
**Speedy upper  
body**

**La**

12:30-13:00  
**Full Body  
Power**

16:30-17:00  
**Intense  
Intervals**

17:00-17:20  
**Booty Shaper**

**Su**

12:00-12:40  
**Kokovartalon  
jumppa**

14:00-14:30  
**Total Body  
Routine**

14:30-14:40  
**Helppo  
loppuverryttely**

19:00-19:40  
**Hyvän olon  
treeni**