

**UUTUUS**



# HYDROHEX VIRTUAALITUNNIT LEPPÄVAARA

**Ma**

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

08:00-08:30  
**Kokovartalon  
jumppa**

09:00-9:30  
**Aloittelijan  
vesijumppa**

09:30-10:00  
**Full body  
power**

16:45-17:25  
**Kokovartalon  
jumppa  
(keskitaso)**

**Ti**

06:30-07:00  
**Elvyttävä hetki**

07:00-07:30  
**Kokovartalon  
jumppa (haast.)**

09:00-09:40  
**Hyvän olon  
treeni (kevyt)**

14:00-14:30  
**Aloittelijan  
vesijumppa**

14:30-15:00  
**Ylävartalon  
jumppa  
(haastava)**

16:30-17:00  
**Intervalli  
(haastava)**

**Ke**

10:50-11:20  
**Aloittelijan  
vesijumppa**

11:20-11:50  
**Kokovartalon  
jumppa**

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

12:30-13:00  
**Full body HIT**

18:00-18:45  
**Full body  
pump**

**To**

06:15-06:45  
**Kokovartalon  
jumppa  
(keskitaso)**

07:00-07:30  
**Total body  
routine**

08:00-08:30  
**Kokovartalon  
jumppa**

08:35-09:05  
**Full body HIT**

17:15-18:00  
**Nostetaan  
sykettä-  
jumppa**

**Pe**

7:30-8:00  
**Elvyttävä hetki**

8:05-8:35  
**Full body  
combo**

10:00-10:30  
**Beginner HIIT**

10:30-10:50  
**Jumppa ja  
venyttely**

18:00-18:30  
**Aloittelijan  
vesijumppa**

18:30-18:50  
**Keskivartaloju  
mppa**

**La**

12:00-12:30  
**Total body  
routine**

15:00-15:40  
**Kokovartalon  
jumppa**

18:00-18:30  
**Aloittelijan  
vesijumppa**

**Su**

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

15:00-15:45  
**Full body blast**

18:00-18:30  
**Kokovartalon  
jumppa**