

Hydrohex Vesitreeneit, Matinkylän uimahalli syksy 2025

HYDROHEX

MAANANTAI

06:30-07:05
Koko kehon
HIIT

07:05-07:40
Koko kehon
vahvistus

07:45-08:35
Iskuvoimainen
keho

08:35-09:05
Ryhdykäs
keho

11:45-12:20
Intervalli-
treeni

14:15-15:05
Koko kehon
kiinteytys

18:30-19:05
Intensiivinen
jumppa

19:05-19:50
Poltetta
pakaraan

19:55-20:30
Aktiivinen
core

TIISTAI

11:15-11:50
Aktivoiva
vesitreeni

11:50-12:25
Aloittelijan
HIIT

14:15-14:50
Intensiivinen
jumppa

18:00-18:50
Koko kehon
kiinteytys

KESKIVIIKKO

06:30-07:05
Combat circuit

07:05-07:40
Palauttava
treeni

07:45-08:35
Kokonais-
valtainen
haaste

08:35-09:00
Liikkuvuutta
ja hallintaa

09:05-09:25
Hartioiden
vetreytys

TORSTAI

07:30-08:15
Haastava
HIIT

08:15-09:00
Hyvänolon
treeni

11:00-11:35
Poltetta
jalkoihin

11:35-12:10
Aktiivinen
core

12:15-12:30
Dynaaminen
liikkuvuus

PERJANTAI

07:15-08:05
Pumppi

8:05-8:40
Koko kehon
vahvistus

8:45-9:20
Selän ja rinnan
vahvistus

11:45-12:20
Aktiivinen
vesitreeni

12:20-13:10
Voimakas
keho

15:00-15:35
Kestävä keho

19:00-19:50
Ylivertainen
lihaskunto

19:50-20:25
Hydro-
combo

LAUANTAI

16:30-17:05
Koko kehon
vahvistus

17:05-17:35
Täsmäisku
pakaroille

SUUNUNTAI

16:00-16:50
Nostetaan
sykettä

16:50-17:25
Palauttava
treeni

Lihaskuntoa ja
voimaa

Vauhdikas, sykettä
nostava treeni

Kaikille sopiva,
tehokas treeni

Hydrohex-virtuaalivesijumppien alkamis- ja loppumisajankohdat eivät toistaiseksi ole täsmällisiä johtuen palvelutarjoajan teknisistä syistä. Ongelmaa selvitetään.

