

Hydrohex Vesitreeneit

Matinkylän uimahalli kevät 2026

HYDROHEX

MAANANTAI

- 06:15-07:00 Kokonaisvaltainen haaste
- 07:05-07:35 Hydro-kamppailu
- 07:40-08:25 Ylivertainen lihaskunto
- 08:30-09:00 Ketävä keho
- 11:45-12:15 Aloittelijan HIIT
- 14:15-14:35 Haastava HIIT
- 18:30-19:00 Aktiivinen Vesitreeni
- 19:05-19:50 Ylävartalon Pumppi
- 19:55-20:25 Intervallitreeni

TIISTAI

- 11:15-11:45 Hydro-isku
- 11:50-12:20 Koko kehon HIIT
- 14:15-14:45 Palauttava treeni
- 18:00-18:45 Kokonaisvaltainen haaste

KESKIVIIKKO

- 06:15-07:05 Combat circuit
- 07:05-07:40 Palauttava treeni
- 07:45-08:35 Kokonaisvaltainen haaste
- 08:35-09:00 Ryhdikäs keho
- 09:00-09:10 Dynaaminen liikkuvuus

TORSTAI

- 06:15-06:35 Poltetta pakaraan
- 08:15-09:00 Nostetaan sykettä
- 11:00-11:30 Hydro-Combo
- 11:35-12:05 Keskitason HIIT
- 12:05-12:15 Aktiivinen Jäähdyttely

PERJANTAI

- 07:15-08:00 Iskuvoimainen Keho
- 8:05-8:35 Aktivoiva Vesitreeni
- 8:40-9:10 Koko Kehon Vahvistus
- 11:45-12:15 Intensiivinen Jumppa
- 12:20-13:10 Voimakas keho
- 15:00-15:30 Aktiivinen Vesitreeni
- 19:00-19:45 Ylävartalon Pumppi
- 19:50-20:20 Aktiivinen Core

LAUANTAI

- 16:30-17:00 Combat Circuit
- 17:05-17:35 Poltetta Jalkoihin

SUUNUNTAI

- 16:00-16:40 Hyvänolon Treeni
- 16:40-17:10 Kestävä Keho

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

Lihaskuntaa ja voimaa

Vauhdikas, sykettä nostava treeni

Kaikille sopiva, tehokas treeni

