

Hydrohex Vesitreeneit, Matinkylän uimahalli kevät 2026

HYDROHEX

MAANANTAI

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

TIISTAI

- 11:15-11:50 Hydro-isku
- 11:50-12:25 Koko kehon HIIT
- 14:15-14:50 Palauttava treeni
- 18:00-18:50 Kokonaisvaltainen haaste

KESKIVIIKKO

- 06:15-06:50 Combat circuit
- 06:50-07:25 Palauttava treeni
- 07:45-08:20 Intervallitreeni
- 08:20-08:55 Kestävä keho
- 08:56-09:10 Aktiivinen jäähdyttely

TORSTAI

- 07:15-08:00 Poltetta pakaraan
- 08:00-08:50 Nostetaan sykettä
- 11:00-11:35 Hydro-Combo
- 11:35-12:10 Keskitason HIIT
- 12:11-12:31 Hartioiden vetreytys

PERJANTAI

- 07:15-08:05 Iskuvoimainen Keho
- 8:05-8:40 Aktivoiva Vesitreeni
- 8:40-9:15 Koko Kehon Vahvistus
- 11:45-12:20 Intensiivinen Jumppa
- 12:20-13:10 Voimakas keho
- 15:00-15:35 Aktiivinen Vesitreeni
- 19:00-19:50 Ylävartalon Pumppi
- 19:50-20:25 Aktiivinen Core

LAUANTAI

- 16:30-17:05 Combat Circuit
- 17:05-17:40 Poltetta Jalkoihin

SUUNUNTAI

- 16:00-16:45 Hyvänolon Treeni
- 16:45-17:20 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

