

Hydrohex Vesitreeneit, Leppävaaran uimahalli, kevät 2026

HYDROHEX

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUUNUNTAI
 07:15-07:45 Combat-circuit	 06:35-07:20 Voimakas keho	 10:15-11:00 Pumppi	 06:15-06:45 Intervallitreeni	 08:15-08:45 Koko kehon vahvistus	 12:00-12:45 Voimakas keho	 12:00-12:30 Koko kehon vahvistus
 07:55-08:25 Kestävä keho	 07:30-08:00 Selän ja rinnan vahvistus	 11:10-11:40 Keskitason HIIT	 06:55-07:25 Combat-circuit	 08:50-08:56 Aktiivinen jäähdyttely	 13:15-13:45 Aloittelijan HIIT	 12:35-13:05 Hydro-kamppailu
 09:00-09:45 Iskuvoimainen keho	 08:00-08:31 Poltetta jalkoihin	 11:45-12:15 Intensiivinen jumppa	 07:35-08:05 Aktiivinen core	 10:15-10:40 Täsmäisku pakaroille	 13:50-14:35 Kokonaisvaltainen haaste	 13:15-13:45 Aktivoiva vesitreeni
 10:00-10:15 Hartioiden vetreytys	 08:50-09:15 Ryhdiäs keho	 13:00-13:30 Koko kehon vahvistus	 08:15-08:55 Hyvänolon treeni	 16:30-17:15 Pumppi	 15:15-15:45 Intervallitreeni	 14:05-14:35 Keskitason HIIT
 16:15-16:55 Poltetta pakaraan	 12:00-12:40 Hyvänolon treeni	 13:35-14:05 Aktivoiva vesitreeni	 11:15-12:00 Ylivertainen lihaskunto	 17:30-17:55 Ryhdiäs keho	 16:00-16:30 Selän ja rinnan vahvistus	 16:00-16:40 Hyvänolon treeni
 16:55-17:41 Koko kehon kiinteytys	 12:40-12:51 Dynaaminen liikkuvuus	 17:30-18:00 Aktiivinen vesitreeni	 12:05-12:35 Hydro-combo	 18:00-18:30 Kestävä keho	 16:35-17:05 Poltetta jalkoihin	 16:45-17:05 Pakara-muokkaus
 18:00-18:21 Liikkuvuutta ja hallintaa	 15:00-15:45 Voimakas keho	 18:10-18:40 Kestävä keho	 18:00-18:40 Haastava HIIT	 18:45-19:30 Pumppi	 17:45-18:15 Hydro-kamppailu	 17:50-18:20 Intervallitreeni
	 15:55-16:25 Intervallitreeni		 20:00-20:30 Koko kehon vahvistus	 19:55-20:25 Koko kehon HIIT	 18:25-18:55 Intensiivinen jumppa	 18:30-19:15 Iskuvoimainen keho
	 20:00-20:30 Hydro-combo					

 Lihaskuntoa ja voimaa
  Vauhdikas, sykettä nostava treeni
  Kaikille sopiva, tehokas treeni

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

