

## TULE SELLAISENA KUIN OLET!

Helppoa ja hauskaa liikuntaa helsinkiläisille  
17 - 29-vuotiaille! Kaikki tunnit ovat  
maksuttomia. **11.1.-27.5.2016**

### MAANANTAI

**SUPPAILU** 2.5. – 23.5. klo 12.00 – 13.30,  
Töölönlahti, Linnunlauluatie 4 (ei ryhmäilmoittautumisia!)

**JOOGA** 11.1. – 23.5. klo 13.00 – 14.00  
Joogahuone, Hämeentie 19

**KORIPALLO** 11.1. – 23.5. klo 13.00 – 14.00  
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

**SALIBANDY** 11.1. – 23.5. klo 14.00 – 15.00  
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

**KEHONHUOLTO** 11.1. – 25.4. klo 15.30 – 16.30  
Malmin palloiluhalli, Siemenkuja 3

**TANKOTANSSI**  
11.1. – 23.5. klo 15.30 – 17.00, Rock The Pole,  
Kaisaniemenkatu 3 A 5 (ei ryhmäilmoittautumisia!)

**DANCE FITNESS (naisten tunti)** 11.1. – 23.5. klo 17.00 – 18.00  
Tytöjen talo, Toinen Linja 3, (2½. kerros)

**DANCE FITNESS (naisten tunti)** 11.1. – 23.5. klo 18.00 – 19.00  
Tytöjen talo, Toinen Linja 3, (2½. kerros)

**ULTIMATE\*** 11.1. – 25.4. klo 20.00 – 21.00  
Pallomyly, Pikajuoksijankuja 9

**VESIJUMPPA/UINTI** 11.1. – 25.4. klo 20.00 – 21.00  
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

### TIISTAI

**PIPOLÄTKÄ** 12.1. – 26.4. klo 09.30 – 11.00  
Pirkkolan jäähalli, Plotinrinne 8

**SKEITTAUS** 19.1. – 26.4. klo 12.00 – 14.00  
Luupin skeittihalli, Emännänpolku 1

**KEILAUS** 12.1. – 17.5. klo 13.30 – 14.30  
Ruusulan keilahalli, Ruusulankatu 3-5

**TENNIS** 12.1. – 24.5. klo 15.00 – 16.00  
Finland Tennis Club, Varikkotie 4

**SULKAPALLO** 12.1. – 24.5. klo 15.00 – 16.00  
Finland Tennis Club, Varikkotie 4

**SAVATE / SAVATE FORME** 12.1. – 24.5. klo 15.00 – 16.30  
Savate Club, Hämeentie 54



**CAPOEIRA** 12.1. – 24.5. klo 16.00 – 17.00  
Katajanokan liikuntasali, Merikasarminkatu 1

**JOOGA** 12.1. – 24.5. klo 19.15 – 20.15  
Joogahuone, Hämeentie 19

**HAPKIDO** 12.1. – 26.4. klo 19.30 – 21.00  
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

### KESKIVIikko

**SEIKKAILURATA** 18.5. – 25.5. klo 13.00 – 15.00  
Seikkailupuisto KORKEE, Mustikkamaanpolku 2  
(ei ryhmäilmoittautumisia!)

**SYSTEMA** 13.1. – 13.4. klo 13.00 – 15.00  
Yrjönkatu 21 b (ylin kerros)

**KUNTOSALI** 13.1. – 25.5. klo 14.00 – 15.00  
Kisahallin uusi kuntosali, Mannerheimintie 17 E

**TRAMPOLIINIPUISTO** 2.3. – 23.3. klo 14.30 – 16.00  
Trampoliinipuisto RUSH, Valimotie 25 (ei ryhmäilmoittautumisia!)

**NYRKKEILY** 13.1. – 25.5. klo 15.00 – 16.30  
Savate Club, Hämeentie 54

**KAHVAKUULA \*** 13.1. – 27.4. klo 16.00 – 17.00  
Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5

**VENYTTELY \*** 13.1. – 27.4. klo 17.00 – 18.00  
Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5

**KIIPEILY** 13.1. – 25.5. klo 17.30 – 19.30  
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

### TORSTAI

**SULKAPALLO** 14.1. – 26.5. klo 12.00 – 13.00  
Talihalli, Huopalahdentie 28

**TAIJI** 14.1. – 11.2. klo 12.00 – 13.00  
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

**JOOGA** 18.2. – 26.5. klo 12.00 – 13.00  
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

**LENTOPALLO** 14.1. – 28.4. klo 12.30 – 13.30  
Töölön kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 D

**SQUASH** 14.1. – 26.5. klo 13.00 – 14.00  
Talihalli, Huopalahdentie 28

**TELINVOIMISTELU** 14.1. – 26.5. klo 13.00 – 14.00  
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

**TAITOLUISTELUN ALKEET** 14.1. – 28.4. klo 13.00 – 14.00  
Pirkkolan jäähalli, plotinrinne 8

**MIEKKAILU** 14.1. – 26.5. klo 14.00 – 15.30  
Helsingin miekkailijat, Kyllikinkatu 10

**KEILAUS** 14.1. – 19.5. klo 14.30 – 15.30  
Talin keilahalli, Huopalahdentie 28



**HYVINVOINTIA LUONNOSTA** 17.3. – 26.5. klo 14.30 – 16.00  
(Katso paikat nettisivuilta)

**PILATES** 14.1. – 3.3. klo 15.30 – 16.30  
Joogakoulu Shanti, Runeberginkatu 43, (4. kerros)

**BODYWEIGHT WORKOUT\* (ALKEET)**  
28.1. – 28.4. klo 15.00 – 16.00, Liikuntamyly, Myllypurontie 1

**BODYWEIGHT WORKOUT\* (JATKO)**  
28.1. – 28.4. klo 16.00 – 17.00, Liikuntamyly, Myllypurontie 1

**BAILATINO/LATTARITANSSIT** 14.1. – 28.4. klo 18:00 -19:30  
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

### PERJANTAI

**ZUMBA (naisten tunti)** 15.1. – 27.5. klo 10.30 – 11.30  
Tapulikaupungin nuorisotalo, Ajurinaukio 5

**PUMP** 15.1. – 27.5. klo 12.45 – 13.45  
Tapanilan urheilukeskus, Erätie 3

**JALKAPALLO** 15.1. – 29.4. klo 13.00 – 14.00  
Talin Jalkapallohalli, Purotie 8

**BOULDEROINTI** 15.1. – 26.2. klo 13.00 – 15.00  
Kiipeilyareena, Energiakatu 3

**VANNETANSSI** 5.2. -18.3. klo 14.00 – 15.00  
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

**JENKKIFUTIS** 6.5. – 27.5. klo 15.00 – 17.00  
Velodrom-Stadion, Mäkelänkatu 70

**SIRKUSKOULU** 15.1. – 20.5. klo 14.30 -15.30  
Linnanmäen sirkuskoulu, Paraistentie 3

**SHOWTANSSI** 22.1. -29.4. klo 15.00 – 16.00  
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

**FUTSAL** 15.1. – 13.5. klo 19.00 -21.00  
Naulakallion koulu, Naulakalliontie 13

### LISÄTIETOJA:

Hankekoordinaattori Saana Saarikivi puh. 09 310 71250,  
s-posti saana.saarikivi@hel.fi

Vastaava liikunnanohjaaja Juha Glad puh. 09 310 34352,  
s-posti juha.glad@hel.fi

\* Yhteistyötunti FunActionin kanssa:  
tunnit tarkoitettu myös yläkouluikäisille.

Muutokset ohjelmaan mahdollisia.

Kaupunki ei ole vakuuttanut osallistujia.

