

TULE SELLAISENA KUIN OLET!

Helppoa ja hauskaa liikuntaa helsinkiläisille
17-29-vuotiaille! Kaikki tunnit ovat
maksuttomia. **30.5.-1.7.2016.**

MAANANTAI

SUPPAILU

30.5. – 27.6. klo 12.00 – 13.30
Töölönlahti, Linnunlauluntie 4

TENNIS (aloittelijoille)

30.5. – 27.6. klo 14.00 – 15.00
Finland Tennis Club, Varikkotie 4

TENNIS (Harrastajille)

30.5. – 27.6. klo 15.00 – 16.00
Finland Tennis Club, Varikkotie 4

GOLF

30.5. – 27.6. klo 15.30 – 17.00
Paloheinä Golf, Kuusmiehentie 13

TANKOTANSSI

30.5. – 27.6. klo 15.30 – 17.00
Rock The Pole, Kaisaniemenkatu 3 A 5

TIISTAI

PARKOUR

31.5. – 28.6. klo 11.00 – 12.00
Parkourkeskus, Teerisuonkuja 4

KALLIOKIIPEILY

31.5. – 21.6. klo 14.00 – 16.00
Käärmekallio, Vantaa

FUTIS

7.6. – 28.6. klo 15.00 – 16.00
Talin tekonurmikenttä, Purotie 8

PUISTOJUMPPA*

31.5. – 28.6. klo 15.30 – 16.30
Uimastadionin edusta,
Hammarskjöldintie 5

CAPOEIRA

31.5. – 28.6. klo 16.00 – 17.00
Hesperian puisto, Amfiteatterin vieressä



ULTIMATE

31.5. – 14.6. klo 16.00 – 17.00
Talin tekonurmikenttä, Purotie 8

ULKOTREENI*

31.5. – 28.6. klo 16.30 – 17.30
Uimastadionin edusta,
Hammarskjöldintie 5

KESKIVIIKKO

TENNIS

8.6. – 15.6. klo 12.00 – 13.00
Oulunkylän liikuntapuisto,
Käskynhaltijantie 11

ULKOTREENI*

22.6. – 29.6. klo 12.00 – 13.00
Latokartanon liikuntapuisto,
Agronominkatu 26

KUNTOSALI

1.6. – 29.6. klo 14.00 – 15.00
Kisahallin uusi kuntosali,
Mannerheimintie 17 E

KORIPALLO

1.6. – 29.6. klo 14.00 – 15.00
Herttoniemen urheilupuisto,
Siilikuja 1

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

1.6. – 22.6. klo 14.00 – 15.30
(paikat löytyvät nettisivuilta)

NYRKKEILY

1.6. – 29.6. klo 15.00 – 16.30
Savate Club, Hämeentie 54

ULKOTREENI*

1.6. – 29.6. klo 16.00 – 18.00
Roihuvuoren liikuntapuisto,
Satumaanpolku 4

TORSTAI

SKEITTAUS

2.6. – 30.6. klo 12.00 – 13.30
Eläintarhan skeittipuisto,
Nordenskiöldinkatu 20

JOUSIAMMUNTA

9.6. – 30.6. klo 14.30 – 16.00
Ruskeasuon jousiammuntarata,
Tenholantie 16

PILATES

2.6. – 30.6. klo 15.30 – 16.30
Joogakoulu Shanti,
Runeberginkatu 43, (4. kerros)



TAIJI

2.6. – 30.6. klo 16.30 – 17.30
Hesperianpuisto, Amfiteatterin vieressä

BMX-PYÖRÄILY

2.6. – 30.6. klo 16.30 – 18.00
Pyöräkrossiparkki, Savikiekontie 6

PERJANTAI

ULKOTREENI*

3.6. – 17.6. klo 10.00 – 11.30
Pirkkolan lähiliikuntapaikka,
Pirkkolan metsätie 6

MINIGOLF

3.6. – 1.7. klo 12.00 – 13.00
Puotilan minigolf, Rusthollarintie 1

PUISTOJOOGA

3.6. – 1.7. klo 13.00 – 14.00
Puotilan Leikkiniitty, Rusthollarintie 1
(kokooneminen minigolfraudan vieressä)

YLEISURHEILU

3.6. – 17.6. klo 15.00 – 16.30
Eläintarhan yleisurheilukenttä,
Vauhtitie 6

JENKKIFUTIS

3.6. – 17.6. klo 15.00 – 16.30
Ulko-velo, Velodrom-Stadion,
Mäkelänkatu 70

*Liikuntaviraston tunti: tarkoitettu kaikille.
Muutokset ohjelmaan mahdollisia.

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