

TULE SELLAISENA KUIN OLET!

Helppoa ja hauskaa liikuntaa helsinkiläisille
18 - 29-vuotiaille! Kaikki tunnit ovat
maksuttomia. **5.9. – 16.12.2016**

MAANANTAI

SUPPAILU 5.9. – 30.9. klo 12.00 – 13.30
Töölönlahti, Linnunlaulantie 4

SALIBANDY 5.9. – 12.12. klo 13.00 – 14.00
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

KORIPALLO 5.9. – 12.12. klo 14.00 – 15.00
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

TANKOTANSSI 5.9. – 12.12. klo 15.30 – 17.00
Rock The Pole, Kaisaniemenkatu 3 A 5

PILATES 5.9. – 12.12. klo 16.00 – 17.00
Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5

KIPEILY/BOULDEROINTI 5.9. – 28.11. klo 18.30 – 20.00
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

ULTIMATE* 3.10. – 12.12. klo 20.00 – 21.00
Pallomyly, Pikajuoksijankuja 9

VESIJUMPPA/UIINTI 5.9. – 12.12. klo 20.00 – 21.00
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

TIISTAI

PIPOLÄTKÄ 6.9. – 13.12. klo 09.30 – 11.00
Pirkkolan jäähalli, Plotinrinne 8

SKEITTAUS 13.9. – 13.12. klo 12.00 – 14.00
Luupin skeittihalli, Emännänpolku 1

KUNTOSALI 20.9. – 13.12. klo 13.00 – 14.30
Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6

KEILAUS 6.9. – 13.12. klo 13.30 – 14.30
Ruusulan keilahalli, Ruusulankatu 3-5

KAHVAKUULA 6.9. – 13.12. klo 14.00 – 15.00
Tapanilan urheilukeskus, Erätie 3

CIRCUIT-TRAINING 20.9. – 13.12. klo 15.00 – 16.00
Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6

SULKAPALLO 6.9. – 13.12. klo 15.00 – 16.00
Finland Tennis Club, Varikkotie 4

TENNIS 6.9. – 13.12. klo 15.00 – 16.00
Finland Tennis Club, Varikkotie 4

JOUSIAMMUNTA 4.10. – 25.10. klo 18.00 – 20.00
Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5



JOOGA 6.9. – 13.12. klo 19.15 – 20.00
Joogahuone, Hämeentie 19

HAPKIDO 6.9. – 13.12. klo 19.30 – 21.00
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

JOOGA 6.9. – 13.12. klo 20.15 – 21.00
Joogahuone, Hämeentie 19

KESKIVIikko

CAPOEIRA 7.9. – 14.12. klo 13.00 – 14.00
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

JOOGA 7.9. – 14.12. klo 13.00 – 14.00
Yrjönkatu 21 b (ylin kerros)

KUNTOSALI 7.9. – 14.12. klo 14.00 – 15.00
Kisahallin uusi kuntosali, Mannerheimintie 17 E

NYRKKEILY 7.9. – 14.12. klo 15.00 – 16.30
Savate Club, Hämeentie 54

KAHVAKUULA * 7.9. – 14.12. klo 16.00 – 17.00
Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5

VENYTTELY * 7.9. – 14.12. klo 17.00 – 18.00
Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5

KIPEILY/BOULDEROINTI 7.9. – 30.11. klo 18.00 – 20.00
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

TORSTAI

JOOGA 8.9. – 15.12. klo 12.00 – 13.00
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

SULKAPALLO 8.9. – 15.12. klo 12.00 – 13.00
Talihalli, Huopalahdentie 28

LENTOPALLO 8.9. – 15.12. klo 13.00 – 14.00
Töölön kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 D

SQUASH 8.9. – 15.12. klo 13.00 – 14.00
Talihalli, Huopalahdentie 28

TAITOLUISTELUN ALKEET
8.9. – 15.12. klo 13.00 – 14.00
Pirkkolan jäähalli, Plotinrinne 8

TELINVOIMISTELU
8.9. – 15.12. klo 13.00 – 14.00
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

MIEKKAILU 8.9. – 15.12. klo 13.00 – 14.30
Helsingin miekkailijat, Kyllikinkatu 10

KEILAUS 8.9. – 15.12. klo 14.30 – 15.30
Talin keilahalli, Huopalahden 28

PILATES 8.9. – 15.12. klo 15.30 – 16.30
Joogakoulu Shanti, Runeberginkatu 43, (4.kerros)

TANKOTANSSI 8.9. – 15.12. klo 15.30 – 17.00
Rock The Pole, Kaisaniemenkatu 3 A 5



DANCE FITNESS (naisten tunti)
15.9. – 15.12. klo 16.45 – 18.00
Tytöiden talo, Hämeentie 13

BAILATINO/LATTARITANSSIT *
8.9. – 15.12. klo 18.00 – 19.30
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

PERJANTAI

ZUMBA (naisten tunti) 9.9. – 16.12. klo 11.00 – 12.00
Kontulan nuorisotalo, Ostostie 4

JALKAPALLO 9.9. – 16.12. klo 13.00 – 14.00
Talin Jalkapallohalli, Purotie 8

VANNETANSSI 9.9. – 16.12. klo 13.00 – 14.00
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

BALETIN ALKEET 9.9. – 16.12. klo 14.00 – 15.00
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

SIRKUSKOULU 9.9. – 16.12. klo 14.30 – 15.30
Linnanmäen sirkuskoulu, Paraistentie 3

KUNTONYRKKEILY 9.9. – 16.12. klo 15.00 – 16.00
Savate Club, Hämeentie 54

SHOWTANSSI 9.9. – 16.12. klo 15.00 – 16.00
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

BODYWEIGHT / MOVEMENT TRAINING (alkeet) *
9.9. – 16.12. klo 15.00 – 16.00
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

BODYWEIGHT / MOVEMENT TRAINING (jatko) *
9.9. – 16.12. klo 16.00 – 17.00
Liikuntamyly, Myllypurontie 1

FUTSAL 9.9. – 16.12. klo 17.00 – 18.00
Stadin ammattiopisto, Ilkantie 3

LISÄTIETOJA:

Hankekoordinaattori Juha Glad
puh. 040 7526974, s-posti juha.glad@hel.fi

Vastaava liikunnanohjaaja Ville-Pekka Laukkanen
puh. 040 6700079, s-posti ville-pekka.laukkanen@hel.fi

* Yhteistyötunti FunActionin kanssa:
tunnit tarkoitettu myös yläkouluikäisille

Muutokset ohjelmaan mahdollisia.
Katso päivitetty ohjelma: nytliikunta.fi