

# TULE SELLAISENA KUIN OLET!

HELPPOA JA HAUSKAA LIIKUNTA HELSINKILÄISILLE 18-29-VUOTIAILLE! KAIKKI TUNNIT OVAT MAKSUTTOMIA.



**LIIKUNTA VIRASTO**  
Helsinki

## MAANANTAI

<b>SALIBANDY</b>	9.1. – 22.5. KLO 13.00 - 14.00 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1
<b>KORIPALLO</b>	9.1. – 22.5. KLO 14.00 - 15.00 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1
<b>TANKOTANSSI</b>	9.1. – 22.5. KLO 15.30 - 17.00 Rock The Pole, Kaisaniemenkatu 3 A 5
<b>PILATES</b>	16.1. – 24.4. KLO 16.00 - 17.00 Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5
<b>DANCE FITNESS (NAISTEN TUNTI)</b>	9.1. – 22.5. KLO 16.30 - 17.30 Tyttyjen talo, Hämeentie 13
<b>KIIPEILY/BOULDEROINTI</b>	9.1. – 22.5. KLO 18.30 - 20.00 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1
<b>ULTIMATE*</b>	9.1. – 24.4. KLO 20.00 - 21.00 Pallomyylly, Pikajuoksijankuja 9
<b>VESIJUMPPA/UINTI</b>	9.1. – 22.5. KLO 20.00 - 21.00 Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

## TIISTAI

<b>PIPOLÄTKÄ</b>	10.1. – 18.4. KLO 09.30 - 11.00 Pirkkolan jäähalli, Plotinrinne 8
<b>SKEITTAUS</b>	10.1. – 27.4. KLO 12.00 - 14.00 Luupin skeittihalli, Emännänpolku 1
<b>KUNTOSALI</b>	10.1. – 23.5. KLO 13.00 - 14.30 Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6
<b>KEILAUS</b>	17.1. – 16.5. 13.30 - 14.30 Ruusulan keilahalli, Ruusulankatu 3-5
<b>CIRCUIT-TRAINING</b>	10.1. – 23.5. KLO 15.00 - 16.00 Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6
<b>TENNIS</b>	10.1. – 23.5. KLO 15.00 - 16.00 Finland Tennis Club, Varikkotie 4
<b>SULKAPALLO</b>	10.1. – 23.5. KLO 15.00 - 16.00 Finland Tennis Club, Varikkotie 4
<b>JOOGA</b>	10.1. – 23.5. KLO 19.15 - 20.00 Joogahuone, Hämeentie 19
<b>JOOGA</b>	10.1. – 23.5. KLO 20.15 - 21.00 Joogahuone, Hämeentie 19

## KESKIVIikko

<b>CAPOEIRA</b>	18.1. – 24.5. KLO 13.00 - 14.00 Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3
<b>JOOGA</b>	11.1. – 24.5. KLO 13.00 - 14.00 Yrjönkatu 21 b (ylin kerros)
<b>KUNTOSALI</b>	11.1. – 24.5. KLO 14.00 - 15.00 Kisahallin uusi kuntosali, Mannerheimintie 17 E
<b>NYRKKEILY</b>	11.1. – 24.5. KLO 15.00 - 16.30 Savate Club, Hämeentie 54
<b>KAHVAKUULA *</b>	11.1. – 26.4. KLO 16.00 - 17.00 Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5
<b>VENYTTELY *</b>	11.1. – 26.4. KLO 17.00 - 18.00 Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5
<b>KIIPEILY/BOULDEROINTI</b>	11.1. – 24.5. KLO 18.30 - 20.30 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1

## TORSTAI

<b>JOOGA</b>	12.1. – 18.5. KLO 12.00 - 13.00 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1
<b>KARATE</b>	12.1. – 27.4. KLO 12.00 - 13.00 Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5
<b>SULKAPALLO</b>	12.1. – 18.5. KLO 12.00 - 13.00 Talihalli, Huopalahdentie 28
<b>LENTOPALLO</b>	12.1. – 18.5. KLO 13.00 - 14.00 Töölön kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 D
<b>SQUASH</b>	12.1. – 18.5. KLO 13.00 - 14.00 Talihalli, Huopalahdentie 28
<b>TELINVOIMISTELU</b>	12.1. – 18.5. KLO 13.00 - 14.00 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1
<b>TAITOLUISTELUN ALKEET</b>	12.1. – 20.4. KLO 13.00 - 14.00 Pirkkolan jäähalli, Plotinrinne 8
<b>MIEKKAILU</b>	12.1. – 18.5. KLO 13.00 - 14.30 Helsingin miekkailijat, Kyllikinkatu 10
<b>KEILAUS</b>	19.1. – 18.5. KLO 14.30 - 15.30 Talin keilahalli, Huopalahden 28
<b>PILATES</b>	12.1. – 30.4. KLO 15.30 - 16.30 Joogakoulu Shanti, Runeberginkatu 43, (4.krs)

**BODYWEIGHT / MOVEMENT TRAINING (alkeet)\*** 12.1. – 27.4. KLO 15.00 - 16.00  
Liikuntamyylly, Myllypurontie 1

**BODYWEIGHT / MOVEMENT TRAINING (jatko)\*** 12.1. – 27.4. KLO 16.00 - 17.00  
Liikuntamyylly, Myllypurontie 1

**FRISBEEGOLF \*** 12.1. – 27.4. KLO 16.00 - 17.00  
Pallomyylly, Pikajuoksijankuja 9

**BAILATINO/ LATTARITANSSIT \*** 12.1. – 18.5. KLO 18:00 - 19:30  
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

## PERJANTAI

**ZUMBA (NAISTEN TUNTI)** 13.1. – 30.4. KLO 11.00 - 12.00  
Kontulan nuorisotalo, Ostostie 4

**JALKAPALLO** 13.1. – 26.5. KLO 13.00 - 14.00  
Talin jalkapallohalli, Purotie 8

**VANNETANSSI** 13.1. – 26.5. KLO 13.00 - 14.00  
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

**NYKYTANSSI** 13.1. – 26.5. KLO 14.00 - 15.00  
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

**SIRKUSKOULU** 13.1. – 19.5. KLO 14.30 - 15.30  
Linnanmäen sirkuskoulu, Paraistentie 3

**SHOWTANSSI** 13.1. – 26.5. KLO 15.00 - 16.00  
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

**KUNTONYRKKEILY** 13.1. – 26.5. KLO 15.00 - 16.00  
Savate Club, Hämeentie 54

**FUTSAL** 13.1. – 19.5. 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**