

MAANANTAI

ULKOTREENI	29.5. – 3.7. klo 11.00 – 12.00 Töölönlahden puisto, Karamzininranta (Finlandiatalon takana)
KALLIOKIIPEILY	5.6. – 26.6. klo 12.00 - 14.00 Käärmekallio, Pitkäsen tie 2
BEACHVOLLEY	12.6. – 24.7. klo 13.00 – 14.00 Hietaniemenranta, Hiekkarannantie (kokoontuminen kahvilan edessä)
SHOWTANSSI	29.5. – 19.6. klo 14.00 – 15.00 Liikuntamyly, Jauhokuja 3
JALKAPALLO	29.5. – 3.7. klo 14.00 – 15.00 Brahen kenttä, Helsinginkatu 25 A
ULTIMATE	29.5. – 3.7. klo 16.00 – 17.00 Myllypuron liikuntapuisto, Pikajuoksijankuja 3 (tekonurmikenttä)
TIISTAI	
KÄVELY	30.5. – 25.7. klo 11.00 – 12.00 Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 (Lähtö pääoven edestä)
TENNIS (aloittelijoille)	30.5. – 4.7. klo 13.00 – 14.00 Herttoniemen tenniskentät, Siilitie 12
TENNIS (harrastajille)	30.5. – 4.7. klo 14.00 – 15.00 Herttoniemen tenniskentät, Siilitie 12
KORIPALLO	30.5. – 25.7 klo 14.00 – 15.00 Herttoniemenrannan liikuntapuisto, Paasivaarankatu 9

PILATES	30.5. – 27.6. klo 15.30 – 16.30 Liikuntamyly, Jauhokuja 3
JOUSIAMMUNTA	30.5. – 11.7. klo 16.00 – 18.00 Ruskeasuon jousiammuntarata, Tenholantie 16

KESKIVIikko

JUOKSUKOULU	31.5. – 26.7. klo 12.30 – 13.30 Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 (Lähtö pääoven edestä)
JOOGA	31.5. – 28.6. klo 13.00 -14.00 Liikuntamyly, Jauhokuja 3
KUNTOSALI	31.5. – 5.7. klo 13.30 – 14.30 Kisahallin uusi kuntosali, Mannerheimintie 17 E
KEHONHUOLTO	7.6. – 28.6. klo 14.30 – 15.30 Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 (kokoontuminen kisahallin aulassa)
NYRKKEILY	31.5. – 28.6. klo 15.00 – 16.30 Savate Club, Hämeentie 54
ULTIMATE	31.5. – 5.7. klo 17.30 – 18.30 Talin nurmialue, Purotie 8

TORSTAI

GOLF	1.6. – 29.6. klo 12.30 – 14.00 Paloheinä Golf, Kuusmiehentie 13
YLEISURHEILU	1.6. – 27.7. klo 13.00 – 14.00 Eläintarhan yleisurheilukenttä, Vauhtitie 6
CAPOEIRA	1.6. – 29.6. klo 15.00 - 16.00 Liikuntamyly, Jauhokuja 3

KAUKALOFUTIS	1.6. – 6.7. KLO 15.00 -16.00 Myllypuron liikuntapuisto, Pikajuoksijankuja 3 (kaukalo)
VANNETANSSI	1.6. – 20.7. klo 15.00 – 16.00 Talin tekonurmikenttä, Purotie 8
UINTI	8.6. – 27.7. klo 15.00 - 16.00 Uimastadion, Hammarskjöldintie 5
BODYWEIGHT/ MOVEMENT TRAINING	1.6. – 27.7. klo 15.00 – 16.00 Käpylän liikuntapuisto, Mäkelänkatu 72

PERJANTAI

MINIGOLF	2.6. – 28.7. klo 12.00 – 13.00 Puotilan minigolf, Rusthollarintie 1
KUPLAFUTIS	9.6. klo 12.00 -14.00 (Huom! vain yhden kerran) Pirkkolan liikuntapuisto, Metsätie 6 (tekonurmikenttä)
JALKAPALLO	2.6. – 28.7. klo 13.00 – 14.30 Talin tekonurmikenttä, Purotie 8
SUPPAILU	2.6. – 28.7. klo 14.00 – 15.30 Töölönlahti, Linnunlauluntie 4

LISÄTIETOJA:

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

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

Muutokset ohjelmaan mahdollisia.
Katso päivitetty ohjelma: nytliikunta.fi