

Maanantai

8.1.–23.4. klo 13.00–14.00	SALIBANDY
<i>Liikuntamyly, Jauhokuja 3</i>	
8.1.–23.4. klo 14.00–15.00	KORIPALLO
<i>Liikuntamyly, Jauhokuja 3</i>	
8.1.–23.4. klo 15.30–17.00	TANKOTANSSI
<i>Rock The Pole, Kaisaniemenkatu 3 A 5</i>	
8.1.–23.4. klo 17.00–18.00 (ei 19.2.)	PILATES
<i>(naisten tunti) Tyttöjen talo, Hämeentie 13</i>	
8.1.–23.4. klo 18.30–20.00	KIPEILY/BOULDEROINTI
<i>Liikuntamyly, Jauhokuja 3</i>	
8.1.–23.4. klo 20.00–21.00	ULTIMATE*
<i>Pallomyly, Pikajuoksijankuja 9</i>	
8.1.–23.4. klo 20.15–21.00	VESIJUMPPA
<i>Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3</i>	

Tiistai

9.1.–24.4. klo 09.30–11.00	PIPOLÄTKÄ
<i>Pirkkolan jäähalli, Plotinrinne 8</i>	
9.1.–24.4. klo 09.30–11.30 (ei 20.2.)	PERHEPALLOILU***
<i>Pallomyly, Pikajuoksijankuja 9</i>	
9.1.–24.4. klo 12.00–14.00	SKEITTAUS
<i>Luupin skeittihalli, Emännänpolku 1</i>	
9.1.–24.4. klo 13.00–14.00	KUNTOSALI
<i>Kisahallin uusi kuntosali, Mannerheimintie 17 E</i>	
16.1.–24.4. klo 14.00–15.00	KEILAUUS
<i>Ruusulan keilahalli, Ruusulankatu 3–5</i>	
9.1.–24.4. klo 14.00–15.00	LENTOPALLO
<i>Töölön kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 D</i>	
9.1.–24.4. klo 15.00–16.00	TENNIS
<i>Smash Center, Varikkotie 4</i>	
9.1.–24.4. klo 15.00–16.00	SULKAPALLO
<i>Smash Center, Varikkotie 4</i>	
9.1.–24.4. klo 17.00–18.00	JALKAPALLO**
<i>(naisten tunti) Pallomyly, Pikajuoksijankuja 9</i>	
9.1.–24.4. klo 17.00–19.00	FUTSAL**
<i>Naulakallion koulu, Naulakalliontie 13</i>	
9.1.–24.4. klo 19.15–20.00	JOOGA
<i>Joogahuone, Hämeentie 19</i>	
9.1.–24.4. klo 20.15–21.00	JOOGA
<i>Joogahuone, Hämeentie 19</i>	

Keskiviikko

10.1.–25.4. klo 13.00–14.00	CAPOEIRA
<i>Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3</i>	
10.1.–25.4. klo 13.00–14.00 (ei 21.2.)	JOOGA
<i>Yrjönkatu 21 b (ylin kerros)</i>	
10.1.–25.4. klo 13.00–14.00	ZUMBA**
<i>(naisten tunti) Pasilan nuorisotalo, Pasilanraitio 6</i>	
10.1.–25.4. klo 14.30–15.30	PARKOUR
<i>Parkourkeskus, Teerisuonkuja 4, Malmi</i>	
10.1.–25.4. klo 15.00–16.30	NYRKKEILY
<i>Savate Club, Hämeentie 54</i>	
10.1.–25.4. klo 15.00–15.50	CIRCUIT
<i>Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6</i>	
10.1.–25.4. klo 16.00–16.50	VENYTTELY
<i>Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6</i>	
10.1.–25.4. klo 16.00–16.50 (ei 24.1. ja 14.2.)	KAHVAKUULA*
<i>Pirkkolan palloiluhalli, Pirkkolan metsätie 6</i>	
10.1.–25.4. klo 18.00–19.00	PINGIS
<i>Toimintakeskus Graniitti, Graniittitie 9, Pihlajamäki</i>	
10.1.–25.4. klo 19.00–20.00	VANNETANSSI*
<i>Liikuntamyly, Jauhokuja 3</i>	

Torstai

11.1.–26.4. klo 12.00–13.00	SULKAPALLO
<i>Talihalli, Huopalahdentie 28</i>	
11.1.–26.4. klo 12.00–13.00 (ei 22.2.)	JOOGA
<i>Liikuntamyly, Jauhokuja 3</i>	
11.1.–26.4. klo 13.00–14.00	SQUASH
<i>Talihalli, Huopalahdentie 28</i>	
11.1.–26.4. klo 13.00–14.00	TELINEVOIMISTELU
<i>Liikuntamyly, Jauhokuja 3</i>	
11.1.–26.4. klo 14.00–15.30	MIEKKAILU
<i>Helsingin miekkailijat, Kyllinkatu 10</i>	
18.1.–26.4. klo 14.30–15.30	KEILAUUS
<i>Talin keilahalli, Huopalahdentie 28</i>	
11.1.–26.4. klo 14.00–15.00 (ei 22.2.)	UINTI
<i>Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6</i>	

11.1.–26.4. klo 15.00–16.00	BODYWEIGHT/MOVEMENT TRAINING* (alkeet) Liikuntamyly, Jauhokuja 3
11.1.–26.4. klo 16.00–17.00	BODYWEIGHT/MOVEMENT TRAINING* (jatko) Liikuntamyly, Jauhokuja 3
11.1.–26.4. klo 17.30–18.30 (ei 22.2.)	KUNTONYRKKEILY (naisten tunti) Tyttöjen talo, Hämeentie 13
11.1.–26.4. klo 18.00–19.30	BAILATINO/LATTARITANSSIT* Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

Perjantai

12.1.–27.4. klo 10.00–11.00	KUNTOJUMPPA** (naisten tunti) Pukinmäen nuorisotalo, Säterintie 2
12.1.–27.4. klo 11.00–12.00	VENYTTELY** (naisten tunti) Kontulan nuorisotalo, Ostostie 4
12.1.–27.4. klo 13.00–14.30 (ei 26.1.)	JALKAPALLO Talin Jalkapallohalli, Purotie 8
19.1.–27.4. klo 14.00–15.00	BALETIN ALKEET Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3
12.1.–27.4. klo 14.30–15.30 (ei 23.2.)	SIRKUSKOULU Linnanmäen sirkuskoulu, Paraistentie 3
19.1.–27.4. klo 15.00–16.00	SHOWTANSSI Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3
12.1.–27.4. klo 15.00–16.00	KUNTONYRKKEILY Savate Club, Hämeentie 54
12.1.–27.4. klo 17.00–18.00	FUTSAL Stadin ammattiopisto, Ilkantie 3
12.1.–27.4. klo 19.00–20.00	K-POP Kontulan nuorten toimintakeskus Luuppi, Ostostie 4

* Yhteistyötunti FunActionin kanssa: Tunnit tarkoitettu myös yläkouluikäisille
** Yhteistyötunti Let's move-hankkeen kanssa: Tunnit ovat kaikille avoimia
*** Yhteistyötunti Lähiöliikunnan kanssa: Perhepalloilussa alle 9 –vuotiaat lapset vanhempineen pelailevat ja pallottelevat yhdessä.

Muutokset ohjelmaan mahdollisia. Katso päivitetty ohjelma: nytiikunta.fi

Saana Saarikivi

hankekoordinaattori
saana.saarikivi@hel.fi
Puh. 040 501 3582

Ville-Pekka Laukkanen

vastaava liikunnanohjaaja
ville-pekka.laukkanen@hel.fi
Puh. 040 670 0079