

Maanantai

SALIBANDY

2.9. –9.12.

klo 13:00 –15:00 Liikuntamyly

KUNTOSALI (OMATOIMINEN)

2.9. –9.12.

klo 14:00 –16:00 Itäkeskuksen uimahalli

KUNTOSALI

2.9. –9.12.

klo 14:30 –15:30 Töölön kisahalli

SULKAPALLO

2.9. –9.12.

klo 15:00 –16:00 Liikuntamyly

KUNTOSALI (OMATOIMINEN)

2.9. –9.12.

klo 15:00 –16:30 Liikuntamyly

KUNTOPOTKUNYRKKEILY

2.9. –11.12.

klo 16:30 –17:30 Finnish warriors - kamppailusali

JUOKSUKOULU

23.9. –28.10.

klo 16:30 –17:30 Liikuntamyly

YIN-JOOGA

2.9. –9.12.

klo 17:00 –18:00 Helsingin kuvataidelukio

KIIPEILY

2.9. –9.12.

klo 18:30 –20:00 Liikuntamyly

SHORINJI KEMPO

2.9. –9.12.

klo 18:45 –20:00 Olympiastadion

Tiistai

SKEITTAUS

3.9. –10.12.

klo 12:00 –14:00 Kontulan Skeittihalli

TENNIS JA SULKAPALLO

3.9. –10.12.

klo 15:00 –16:00 Smash Center

PUNTTIKOULU

24.9. –10.12.

klo 15:00 –16:00 Liikuntamyly

PILATES

3.9. –10.12.

klo 16:00 –17:00 Itäkeskuksen uimahalli

KUNTOSALI

3.9. –10.12.

klo 17:00 –18:00 Itäkeskuksen uimahalli

KUNTONYRKKEILY ALKEET (NAISTEN TUNTI)

10.9. –10.12.

klo 18:00 –19:00 Tyttöjen talo

ITSEPUOLUSTUS

3.9. –10.12.

klo 18:00 –19:00 Kontulan kuntokellari

KUNTONYRKKEILY JATKO (NAISTEN TUNTI)

10.9. –10.12.

klo 19:00 –20:00 Tyttöjen talo

KUNTOJUMPPA

3.9. –10.12.

klo 19:00 –19:50 Latokartanon liikuntahalli

Keskiviikko

KUNTOPOTKUNYRKKEILY

2.9. –11.12.

klo 16:30 –17:30 Finnish warriors - kamppailusali

AIKIDO

4.9. –11.12.

klo 18:00 –19:00 Kaapelitehdas

CAPOEIRA

4.9. –11.12.

klo 18:00 –19:30 Maunulan liikuntahalli

BREAKDANCE

4.9. –11.12.

klo 18:00 –19:00 Liikuntamyly

KIIPAILY

4.9. –11.12.

klo 18:00 –19:00 Liikuntamyly

KUNTOSALI (OMATOIMINEN)

4.9. –11.12.

klo 18:00 –20:00 Töölön kisahalli

TANSSI-IMPROVISAATIO

4.9. –11.12.

klo 19:00 –20:00 Liikuntamyly

Torstai

KUNTOSALI (OMATOIMINEN)

5.9. –12.12.

klo 15:00 –16:30 Liikuntamyly

TELINEVOIMISTELU

5.9. –12.12.

klo 15:00 –16:00 Liikuntamyly

UINTI (OMATOIMINEN)

5.9. –12.12.

klo 16:00 –20:00 Pirkkolan uimahalli

SALIBANDY

5.9. –12.12.

klo 16:00 –17:00 Liikuntamyly

PADEL (ILMOITTAUTUMINEN)

5.9. –12.12.

klo 16:00 –17:00 Arena Center Myllypuro

KUNTOSALI

5.9. –12.12.

klo 16:30 –18:00 Töölön kisahalli

SLOW FLOW JOOGA

5.9. –12.12.

klo 16:00 –17:00 Minervaskolan

TANSSI MIX

5.9. –12.12.

klo 16:00 –17:00 Stadin ammattiopisto, Malmi

TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

12.9. –12.12.

klo 16:00 –17:00 Liikuntamyly

NYKY-SHOW -TANSSI (NAISTEN TUNTI)

19.9. –12.12.

klo 17:30 –18:30 Tyttöjen talo

FLOW JOOGA

5.9. –12.12.

klo 17:00 –18:00 Minervaskolan

KORIPALLO (OMATOIMINEN)

5.9. –12.12.

klo 18:30 –19:30 Kampin liikuntakeskus

VOIMA

12.9. –12.12.

klo 19:00 –19:50 Latokartanon liikuntahalli

SIRKUS

5.9. –5.12.

klo 20:00 –21:00 Tapanilan Urheilukeskus

Perjantai

PINGIS

6.9. –13.12.

klo 15:00 –16:00 Smash Center

KORIPALLO

6.9. –13.12.

klo 15:00 –16:30 Stadin ammattiopisto, Ruostetalo

TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

6.9. –13.12.

klo 16:00 –17:30 Liikuntamyly

KUNTOSALI

6.9. –13.12.

klo 16:30 –18:00 Maunulan liikuntahalli

LENTOPALLO

6.9. –13.12.

klo 16:00 –17:30 Töölön kisahalli

KUNTOSALI (OMATOIMINEN)

6.9. –13.12.

klo 17:00 –19:00 Töölön kisahalli

Lauantai

UINTI (OMATOIMINEN)

7.9. –7.12.

klo 14:00 –18:00 Itäkeskuksen uimahalli

BALLET BASICS / BALETIN ALKEET

7.9. –14.12.

klo 15:00 –16:00 Kampin liikuntakeskus

STRETCHING FOR WELLNESS

7.9. –14.12.

klo 16:00 –17:00 Kampin liikuntakeskus
