

### Maanantai

#### KUNTOSALI

9.1. –22.5.

klo 15:00 –16:00 Itäkeskuksen uimahalli

---

#### SULKAPALLO

9.1. –22.5.

klo 15:00 –17:00 Liikuntamyly

---

#### KUNTOSALI

9.1. –22.5.

klo 15:30 –17:00 Jakomäen uimahalli

---

#### KUNTOPOTKUNYRKKEILY

9.1. –25.5.

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

---

#### KORIPALLO

9.1. –22.5.

klo 17:00 –18:00 Liikuntamyly

---

#### JOOGA

9.1. –22.5.

klo 17:00 –18:00 Helsingin kuvataidelukio

---

#### KIIFEILY

9.1. –22.5.

klo 18:30 –20:00 Liikuntamyly

---

## SIRKUSKOULU

9.1. –8.5.

klo 19:00 –19:45 Tapanilan Urheilukeskus

---

## Tiistai

### LIIKUNTANEUVONTA

16.5. –27.6.

klo 14:00 –15:00 Oodi

---

### TENNIS JA SULKAPALLO

10.1. –23.5.

klo 15:00 –16:00 Smash Center

---

### STRENGTH

10.1. –23.5.

klo 15:00 –15:50 Itäkeskuksen uimahalli

---

### CAPOEIRA

14.2. –23.5.

klo 18:00 –19:00 Pirkkolahalli

---

### BREAKDANCE

4.4. –23.5.

klo 19:00 –20:00 Oulunkylän liikuntapuisto

---

## Keskiviikko

### NYT-STARTTI

11.1. –24.5.

klo 13:00 –14:00 Töölön kisahalli

---

## SKEITTAUS

3.5. –24.5.

klo 13:00 –15:00 Kelkkapuisto

---

## KUNTOSALI

11.1. –31.5.

klo 14:00 –16:00 Oulunkylän liikuntapuisto

---

## KUNTOSALI (ITSENÄINEN)

11.1. –24.5.

klo 14:00 –16:00 Töölön kisahalli

---

## KUNTOPOTKUNYRKKEILY

3.5. –24.5.

klo 15:00 –15:50 Liikuntamyly

---

## SALIBANDY

3.5. –24.5.

klo 16:00 –16:50 Liikuntamyly

---

## KUNTOPOTKUNYRKKEILY

9.1. –25.5.

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

---

## AIKIDO

18.1. –24.5.

klo 18:00 –19:00 Kaapelitehdas

---

## KIIFEILY

11.1. –24.5.

klo 18:00 –19:00 Liikuntamyly

---

## **Torstai**

### **TELINEVOIMISTELU**

12.1. –25.5.

klo 13:00 –14:00 Liikuntamyly

---

### **KEHONHUOLTO**

12.1. –25.5.

klo 14:10 –15:00 Oulunkylän liikuntapuisto

---

### **ACTIVE CHEER**

12.1. –25.5.

klo 16:00 –17:00 HAC Training Center

---

### **PADEL (ILMOITTAUTUMINEN)**

12.1. –25.5.

klo 16:00 –17:00 Arena Center Myllypuro

---

### **UINTI (OMATOIMINEN)**

2.3. –25.5.

klo 16:00 –20:30 Pirkkolan uimahalli

---

### **KORIPALLO**

12.1. –25.5.

klo 18:30 –19:30 Kampin liikuntakeskus

---

### **KUNTONYRKKEILY (NAISTEN TUNTI)**

9.2. –25.5.

klo 19:00 –20:00 Tyttöjen talo

---

## **Perjantai**

## KUNTOSALI (ITSENÄINEN)

11.1. –24.5.

klo 14:00 –16:00 Töölön kisahalli

---

## BALETIN ALKEET

13.1. –26.5.

klo 15:00 –16:00 Kampin liikuntakeskus

---

## FUNCTIONAL TRAINING

13.1. –26.5.

klo 15:00 –16:00 Liikuntamyly

---

## KORIPALLO

27.1. –26.5.

klo 15:30 –17:00 Stadin ammattiopisto, Ruostetalo

---

## MIEKKAILU

13.1. –26.5.

klo 16:00 –17:00 Helsingin miekkailijat

---

## Lauantai

### UINTI (OMATOIMINEN)

4.3. –20.5.

klo 14:00 –18:00 Itäkeskuksen uimahalli

---