

**Maanantai**

**SALIBANDY**

3.9. –10.12.

klo 13:00 –14:00 Liikuntamyly

---

**KUNTOSALI**

3.9. –10.12.

klo 14:00 –15:00 Itäkeskuksen kuntosali

---

**KORIPALLO**

3.9. –10.12.

klo 14:00 –15:00 Liikuntamyly

---

**GAME OF SKILLS**

3.9. –10.12.

klo 15:00 –16:00 Game of Skills arena

---

**TANKOTANSSI**

3.9. –10.12.

klo 15:30 –16:15 Rock The Pole

---

**TANSSI, COMMERCIAL (NAISTEN TUNTI)**

3.9. –10.12.

klo 15:30 –16:20 Tyttöjen talo

---

**STREET DANCE**

3.9. –10.12.

klo 16:00 –17:00 Maunula- talo

---

## TANKOTANSSI

3.9. –10.12.

klo 16:15 –17:00 Rock The Pole

---

## TANSSI, LYRICAL (NAISTEN TUNTI)

3.9. –10.12.

klo 16:30 –17:20 Tyttöjen talo

---

## VANNETANSSI

3.9. –10.12.

klo 17:00 –18:00 Liikuntamyly

---

## HUPIPELIT

3.9. –26.11.

klo 17:00 –18:00 Pitäjänmäen peruskoulu

---

## KIIPEILY/BOULDEROINTI

3.9. –10.12.

klo 18:30 –20:00 Liikuntamyly

---

## KAHVAKUULA

3.9. –10.12.

klo 19:00 –20:00 Kampin liikuntakeskus

---

## AFROBEAT

3.9. –10.12.

klo 19:00 –20:00 Pikku Huopalahden nuorisotalo

---

## ULTIMATE

3.9. –10.12.

klo 20:00 –21:00 Myllypuron Pallomyly

---

## VESIJUMPPA

3.9. –10.12.

klo 20:15 –21:00 Kampin liikuntakeskus

---

## Tiistai

### SKEITTAUS

11.9. –11.12.

klo 12:00 –14:00 Luupin Skeittihalli

---

### KUNTOSALI

4.9. –11.12.

klo 13:00 –14:00 Töölön kisahalli

---

### KEILAUS

4.9. –11.12.

klo 14:00 –15:00 Ruusulan keilahalli

---

### LENTOPALLO

4.9. –11.12.

klo 14:00 –15:00 Töölön kisahalli

---

### JUOKSUKOULU

4.9. –30.10.

klo 14:00 –15:00 Töölön kisahalli

---

### SULKAPALLO

4.9. –11.12.

klo 15:00 –16:00 Smash Center

---

## TENNIS

4.9. –11.12.

klo 15:00 –16:00 Smash Center

---

## PIPOLÄTKÄ

4.9. –11.12.

klo 15:45 –16:30 Malmin jäähalli

---

## FUTSAL

4.9. –11.12.

klo 17:00 –19:00 Naulakallion koulu

---

## KUNTONYRKKEILY (NAISTEN TUNTI)

4.9. –11.12.

klo 17:00 –18:00 Tyttöjen talo

---

## JOOGA

4.9. –11.12.

klo 17:00 –18:00 Pakilan yläaste

---

## UINTI

4.9. –11.12.

klo 18:00 –19:00 Pirkkolan palloilu- ja uimahalli

---

## KUNTONYRKKEILY (NAISTEN TUNTI)

4.9. –11.12.

klo 18:00 –19:00 Tyttöjen talo

---

## HUPIPELIT

4.9. –11.12.

klo 18:00 –19:00 Yrjönkadun liikuntasali

---

## JOOGA (JOOGAHUONE)

4.9. –11.12.

klo

19:15 –20:00 Joogahuone

---

## JOOGA (JOOGAHUONE)

4.9. –11.12.

klo 20:15 –21:00 Joogahuone

---

## Keskiviikko

### CAPOEIRA

5.9. –12.12.

klo 13:00 –14:00 Kampin liikuntakeskus

---

### JOOGA (YASMINYOGA)

5.9. –12.12.

klo 14:00 –15:00 Yrjönkadun liikuntasali

---

### NYRKKEILY

5.9. –12.12.

klo 15:00 –16:00 Savate Club

---

### BOULDERKIIPEILY

5.9. –12.12.

klo 15:00 –16:00 Boulderkeskus Konala

---

### KAHVAKUULA

5.9. –12.12.

klo 16:00 –16:50 Pirkkolan palloilu- ja uimahalli

---

### KIIPEILY

5.9. –12.12.

klo 17:00 –18:30 Liikuntamyly

---

## STRENGTH

5.9. –12.12.

klo 18:00 –18:50 Liikuntamyly

---

## SYKEJUMPPA

5.9. –12.12.

klo 18:30 –19:20 Herttoniemenrannan liikuntahalli

---

## KEHONHUOLTO

5.9. –12.12.

klo 19:00 –19:50 Liikuntamyly

---

## Torstai

### SULKAPALLO

6.9. –13.12.

klo 12:00 –13:00 Talihalli

---

### JOOGA (YASMINYOGA)

6.9. –13.12.

klo 12:00 –13:00 Liikuntamyly

---

### SQUASH

6.9. –13.12.

klo 13:00 –14:00 Talihalli

---

### TELINEVOIMISTELU

6.9. –13.12.

klo 13:00 –14:00 Liikuntamyly

---

## MIEKKAILU

6.9. –13.12.

klo 14:00 –15:30 Helsingin miekkailijat

---

## KEILAUS

6.9. –13.12.

klo 14:00 –15:00 Talin keilahalli

---

## UINTI

6.9. –13.12.

klo 14:00 –15:00 Itäkeskuksen uimahalli

---

## KUNTOSALI

6.9. –13.12.

klo 15:00 –16:00 Fit Malminkartano

---

## BODYWEIGHT/MOVEMENT

6.9. –13.12.

klo 15:30 –17:00 Liikuntamyly

---

## AFRO-TANSSI

6.9. –13.12.

klo 17:00 –17:50 Merilahden peruskoulun peilisali

---

## BODY CONTROL

6.9. –13.12.

klo 18:00 –18:50 Merilahden peruskoulun peilisali

---

## PILATES

6.9. –13.12.

klo 18:30 –19:30 Kampin liikuntakeskus

---

## Perjantai

### BALETIN ALKEET

7.9. –14.12.

klo 14:00 –15:00 Kampin liikuntakeskus

---

### KIIPEILY/BOULDEROINTI

5.10. –14.12.

klo 14:00 –15:30 Kiipeilykeskus Redi

---

### SIRKUSKOULU

7.9. –14.12.

klo 14:30 –15:30 Linnanmäen sirkuskoulu

---

### KUNTONYRKKEILY

7.9. –14.12.

klo 15:00 –16:00 Savate Club

---

### SHOWTANSSI

7.9. –14.12.

klo 15:00 –16:00 Kampin liikuntakeskus

---

### TWERKKAUS

7.9. –14.12.

klo 15:30 –16:15 Rock The Pole

---

### TWERKKAUS

7.9. –14.12.

klo 16:15 –17:00 Rock The Pole

---

### PINGIS

7.9. –14.12.

klo 17:00 –18:00 Toimintakeskus Graniitti

---



## FUTSAL

7.9. –14.12.

klo 17:00 –18:00 Stadin ammattiopisto (Ilkantie)

---

## K-POP

7.9. –13.12.

klo 19:00 –20:00 Kontulan nuorten toimintakeskus Luuppi

---

## Lauantai

### POTKUNYRKKEILY

8.9. –15.12.

klo 11:00 –12:00 Itäkeskuksen uimahalli

---