

TULE SELLAISENA KUIN OLET!

HELPPOA JA HAUSKAA LIIKUNTAÄ HELSINKILÄISILLE 18–29-VUOTIAILLE! KAIKKI TUNNIT OVAT MAKSUTTOMIA.



LIIKUNTA VIRASTO
Helsinki

MAANANTAI

SALIBANDY	9.1.–27.2. KLO 13.00-14.00 Liikuntamyly, Jauhokuja 3
KORIPALLO	9.1.–27.2. KLO 14.00-15.00 Liikuntamyly, Jauhokuja 3
TANKOTANSSI	9.1.–27.2. KLO 15.30-17.00 Rock The Pole, Kaisaniemenkatu 3 A 5
PILATES	16.1.–27.2. KLO 16.00-17.00 Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5
DANCE FITNESS (NAISTEN TUNTI)	9.1.–27.2. KLO 16.30-17.30 Tyttyjen talo, Hämeentie 13
KIIPEILY/BOULDEROINTI	9.1.–27.2. KLO 18.30-20.00 Liikuntamyly, Jauhokuja 3
ULTIMATE*	9.1.–27.2. KLO 20.00-21.00 Pallomyly, Pikajuoksijankuja 9
VESIJUMPPA/UINTI	9.1.–27.2. KLO 20.00-21.00 Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

TIISTAI

PIPOLÄTKÄ	10.1.–28.2. KLO 09.30-11.00 Pirkkolan jäähalli, Plotinrinne 8
SKAITTAUS	10.1.–28.2. KLO 12.00-14.00 Luupin skeittihalli, Emännänpolku 1
KUNTOSALI	10.1.–28.2. KLO 13.00-14.30 Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6
KEILAUS	17.1.–28.2. 13.30-14.30 Ruusulan keilahalli, Ruusulankatu 3-5
CIRCUIT-TRAINING	10.1.–28.2. KLO 15.00-16.00 Itäkeskuksen uimahalli, Olavinlinnantie 6
TENNIS	10.1.–28.2. KLO 15.00-16.00 Finland Tennis Club, Varikkotie 4
SULKAPALLO	10.1.–28.2. KLO 15.00-16.00 Finland Tennis Club, Varikkotie 4
JOOGA	10.1.–28.2. KLO 19.15-20.00 Joogahuone, Hämeentie 19
JOOGA	10.1.–28.2. KLO 20.15-21.00 Joogahuone, Hämeentie 19

KESKIVIikko

CAPOEIRA	18.1.–22.2. KLO 13.00-14.00 Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3
JOOGA	11.1.–22.2. KLO 13.00-14.00 YRJÖNKATU 21 B (YLIN KERROS)
KUNTOSALI	11.1.–22.2. KLO 14.00-15.00 Kisahallin uusi kuntosali, Mannerheimintie 17 E
NYRKKIILY	11.1.–22.2. KLO 15.00-16.30 Savate Club, Hämeentie 54
KAHVAKUULA *	11.1.–22.2. KLO 16.00-17.00 Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5
VENYTTELY *	11.1.–22.2. KLO 17.00-18.00 Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5
KIIPEILY/BOULDEROINTI	11.1.–22.2. KLO 18.30-20.30 Liikuntamyly, Jauhokuja 3

TORSTAI

JOOGA	12.1.–23.2. KLO 12.00-13.00 Liikuntamyly, Jauhokuja 3
KARATE	12.1.–23.2. KLO 12.00-13.00 Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3-5
SULKAPALLO	12.1.–23.2. KLO 12.00-13.00 Talihalli, Huopalahdentie 28
LENTOPALLO	12.1.–23.2. KLO 13.00-14.00 Töölön kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1 D
SQUASH	12.1.–23.2. KLO 13.00-14.00 Talihalli, Huopalahdentie 28
TELINVOIMISTELU	12.1.–23.2. KLO 13.00-14.00 Liikuntamyly, Jauhokuja 3
TAITOLUISTELUN ALKEET	12.1.–23.2. KLO 13.00-14.00 Pirkkolan jäähalli, Plotinrinne 8
MIKKAILU	12.1.–23.2. KLO 13.00-14.30 Helsingin miekkailijat, Kyllikinkatu 10
KEILAUS	19.1.–23.2. KLO 14.30-15.30 Talin keilahalli, Huopalahden 28
PILATES	12.1.–23.2. KLO 15.30-16.30 Joogakoulu Shanti, Runeberginkatu 43, (4.krs)

BODYWEIGHT / MOVEMENT TRAINING (alkeet)*	12.1.–23.2. KLO 15.00-16.00 Liikuntamyly, Jauhokuja 3
BODYWEIGHT / MOVEMENT TRAINING (jatko)*	12.1.–23.2. KLO 16.00-17.00 Liikuntamyly, Jauhokuja 3
FRISBEEGOLF *	12.1.–23.2. KLO 16.00-17.00 Pallomyly, Pikajuoksijankuja 9
BAILATINO/LATTARITANSSIT *	12.1.–23.2. KLO 18.00-19.30 Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

PERJANTAI

ZUMBA (NAISTEN TUNTI)	13.1.–24.2. KLO 11.00-12.00 Tapulinkaupungin nuorisotalo
JALKAPALLO	13.1.–24.2. KLO 13.00-14.00 Talin jalkapallohalli, Purotie 8
VANNETANSSI	13.1.–24.2. KLO 13.00-14.00 Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3
NYKYTANSSI	13.1.–24.2. KLO 14.00-15.00 Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3
SIRKUSKOULU	13.1.–24.2. KLO 14.30-15.30 Linnanmäen sirkuskoulu, Paraistentie 3
SHOWTANSSI	13.1.–24.2. KLO 15.00-16.00 Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3
KUNTONYRKKIILY	13.1.–24.2. KLO 15.00-16.00 Savate Club, Hämeentie 54
FUTSAL	13.1.–24.2. KLO 17.00-18.00 Stadin ammattiopisto, Ilkantie 3

LISÄTIETOJA:

Hankekoordinaattori Juha Glad

puh. 040 7526974, s-posti juha.glad@hel.fi

Vastaava liikunnanohjaaja Ville-Pekka Laukkanen

puh. 040 6700079, s-posti ville-pekka.laukkanen@hel.fi

* Yhteistyötunti FunActionin kanssa: tunnint tarkoitettu myös yläkouluikäisille

Muutokset ohjelmaan mahdollisia.
Katso päivitetty ohjelma: nytliikunta.fi