

FunAction
funactionnuorille.fi

13-
17V



LIIKUNTA VIRASTO
Helsinki

**HELPPOA.
HAUSKAA.
MONIPUOLISTA.**

Liikuntaa yläkoululaisille.

Kevät 9.1.–28.4.2017



FunAction-liikuntaa 13–17 -vuotiaalle nuorille.

- FunActionin liikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.
- Voit osallistua kaikille tunneille tai valita mieleisesi. Tunneille voi osallistua aina, kun toimintaa on tarjolla. Ei pelkästään kauden alussa.
- Tuntien opetuksen lähtökohtana ovat kunkin lajin alkeet.
- Tule yksin tai kavereiden kanssa.
- Lajikuvaukset löydät FunAction internet-sivuilta.
- Toimintaan ostetaan 20€ maksava FunAction -liikuntakortti + 4€ ladattava kortti (uudet asiakkaat).
- Kevätkausi 9.1.2017–28.4.2017
- Liikuntakortteja myydään liikuntamylyssä, Jakomäen, Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahalleissa, Latokartanon liikuntahallin kassalla sekä Töölön kisahallin pääkassalla.
- Kaupunki ei ole vakuuttanut osallistujia.

Yhteystiedot:

040 177 9887

lauri.immonen@hel.fi

050 362 7017

jenna.harainen@hel.fi

www.funactionnuorille.fi



@FunAction



@FunActionHKI



OHJELMA KEVÄT 2017

9.1.–28.4.2017

Apollon yhteiskoulu (Arentipolku 1)

To 17.30–19.30 Koris (Yökoris)

Boulderkeskus Konala (Ruosilantie 1)

Ti 16.00–17.00 Boulderointi
(Boulderkeskus Konala)

Finland tennis club (Varikkotie 4)

Pe 18.00–19.00 (13.1.–24.2.) Tennis

Haagan nuorisokahvila Clubi (Kaupintie 16)

To 18.00–19.00 Tanssi
(Danceteam International ry)

Helsingin yhteislyseo (Rintinpolku 2)

Pe 17.30–20.00 Futsal (Kontu)

Herttoniemenrannan liikuntahalli (Petter Wetterin tie 5)

Ke 18.30–19.20 LIV Syke

HMAC-kuntokeskus Tapulikaupunki (Maatullinaukio 2)

Ke 17.00–18.00 Kuntonyrkkeily (HMAC)

Pe 17.00–18.00 Kuntonyrkkeily (HMAC)

Itäkeskuksen uimahalli (Olavinlinnantie 6)

Ma 19.15–20.00 Zumba

Ma 20.00–20.45 Lihaskunto

Ti 19.00–19.50 HipHop (alkeet)

Ti 20.00–20.50 HipHop (jatko)

Ke 18.00–18.50 LIVvenyttely (aik.&nuoret)

Ke 19.00–19.50 Intervalli

Ke 20.00–20.50 Vatsalihastreeni/venyttely

To 15.30–17.00 Kuntosali

Pe 15.30–17.00 Kuntosali

La 11.00–12.00 Kickboxing

La 12.10–13.00 Pump

Su 11.00–11.45 Zumba

Su 11.45–12.30 Lihaskunto

Tuntien yhteydessä uintimahdollisuus.

Jakomäen peruskoulu (Somerikkopolku 6)

Ti 14.00–16.00 Palloilu

Jakomäen uimahalli (Somerikkopolku 6)

Ma 15.30–17.00 Kuntosali

To 16.00–18.00 Kuntosali

Kampin liikuntakeskus (Malminkatu 3)

To 18.00–19.30 Bailatino/lattaritanssit

NYT

Kannelmäen peruskoulu (Kanneltie 1)

Ma 16.00–17.00 Game of Skills (Volttimedia)

Konalan jäähalli (Malminkartanonkuja 2)

Pe 16.15–17.15 Pipolätkä (HIFK jr hockey)

Latokartanon liikuntahalli (Agronominkatu 26)

To 16.00–17.30 Kuntosali

La 12.00–14.00 Kuntosali

Liikuntamyly (Jauhokuja 3)

Ma 15.30–17.00 Sulkapallo

Ma 16.00–17.00 Koris (Yökoris)

Ma 16.00–17.00 Salibandy (EräViikingit)

Ma 17.00–18.30 Kiipeily

Ke 17.00–18.30 Kiipeily

Ke 17.00–18.00 Startti

Ke 18.00–19.00 Bodyweight

Ke 19.00–20.00 Jooga (Joogahuone)

To 16.00–17.00 Trappoliini (VSH)

To 16.00–17.00 Parkour (VSH)

To 18.00–20.00 Koris (Yökoris)

To 15.00–16.00 Bodyweight (alkeet)

To 16.00–17.00 Bodyweight (jatko)

Pe 18.00–20.00 Koris (Pantterit)

NYT
NYT

Malmin palloiluhalli (Siemenkuja 3)

La 19.00–21.00 Koris (Yökoris)

La 19.00–21.00 Futsal (Yökoris)

Maunulan liikuntahalli (Maunulanmäki 3-5)

Ma 16.00–17.00 Pilates

Ke 16.00–16.50 Kahvakuula

Ke 17.00–17.50 Venyttely

To 16.30–18.00 Kuntosali

To 18.00–19.00 Streetdance

Maunula-talo (Metsäpurontie 4)

Ma 18.00–19.00 Tanssi (Danceteam International ry)

NYT
NYT
NYT



Pallomylly

(Pikajuoksijankuja 7)

Ma 20.00–21.00

Ultimate

NYT

Ti 16.00–17.00

Futis (Kontu)

To 16.00–17.00

Frisbeegolf
(The Natural Born Disc Golfer)

NYT

Pirkkolan uimahalli

(Pirkkolan metsätie 6)

Ti 15.30–17.00

Kuntosali

Ke 16.00–17.00

Futsal (PiTa)

Pajamäen kuplahalli

(Takkatie 36)

Ti 15.30–17.00

Jalkapallo (PiTa)

Ruskeasuon liikuntapuisto

(Ratsastie 10)

Ti 15.30–16.30

Nyrkkeily

Taekwondourheilijoiden sali

(Ruosilankuja 3)

Ma 15.30–16.30

Taekwondo (Taekwondourheilijat)

Varma Tennisklubi

(Ruosilankuja 12)

Ma 17.00–18.00

Salibandy (MaWe)

NYT

= Yhteistunti NYT-liikunnan kanssa.

*Tuntien yhteydessä uintimahdollisuus.





FUNACTION. LIIKUNTA- NEUVONTA.

*FunAction -liikuntaneuvonta on suunnattu 13–17 -vuoti-
ailla helsinkiläisille nuorille. Tavoitteena on tukea yksilöl-
lisiä voimavaroja henkilökohtaisen- ja ryhmäneuvonnan
keinoin. Kyseessä on kolmen kuukauden prosessi, joka
tähtää arkiaktiivisuuden lisäämiseen liikunnan keinoin.*

Liikuntaneuvonnan sisältö

- Laaditaan yhdessä liikunnanohjaajan kanssa kolmen kuukauden mittainen henkilökohtainen liikunta- ja aktivointisuunnitelma, jonka tavoitteena lisätä arkiaktiivisuutta ja liikunnallista elämäntapaa
- Kaksi henkilökohtaista tapaamista liikunnanohjaajan kanssa
- Yhteydenpito, jolla pyritään tukemaan muutosprosessia
- Mahdollisuus kehonkoostumusmittaukseen
- FunAction -tuntitarjonnan esittely

Yhteystiedot

lauri.immonen@hel.fi
0401779887

Palvelu on maksuton. Ota rohkeasti yhteyttä!

FunAction
funactionnuorille.fi



@FunAction



@FunActionHKI

Muutokset ohjelmaan mahdollisia.
Tarkista tuntiohjelma > www.funactionnuorille.fi
Kaupunki ei ole vakuuttanut osallistujia.

www.funactionnuorille.fi



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki