

FunAction-liikuntaa 13–17 -vuotiaille nuorille.

- FunActionin liikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon.
- Voit osallistua kaikille tunneille tai valita mieleisesi. Toimintaan voi tulla mukaan kesken kauden.
- Ohjatuilla tunneilla harjoitellaan kunkin lajin perustaitoja.
- Tule yksin tai kavereiden kanssa.
- Toimintaan ostetaan 20€ maksava FunAction-liikunta kortti + 4€ ladattava kortti (uudet asiakkaat).
- Syyskausi **4.9.2017–15.12.2017**
- Liikuntakortteja myydään Liikuntamylyssä, Jakomäen, Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahalleissa, Latokartanon liikuntahallin kassalla sekä Töölön kisahallin pääkassalla.
- Kaupunki ei ole vakuuttanut osallistujia.
- Muutokset ohjelmaan mahdollisia.

Lauri Immonen

040 177 9887

lauri.immonen@hel.fi

Jenna Harainen

050 362 7017

jenna.harainen@hel.fi

FunAction liikuntaneuvonta

FunAction-liikuntaneuvonta on suunnattu 13–17-vuotiaille helsinkiläisille nuorille. Tavoitteena on tukea yksilöllisiä 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 aktiivointisuunnitelma, jonka tavoitteena lisätä arkiaktiivisuutta ja liikunnallista elämäntapaa.
- Kaksi henkilökohtaista tapaamista liikunnanohjaajan kanssa.
- Yhteydenpito, jolla pyritään tukemaan muutosprosessia.
- Mahdollisuus kehonkoostumusmittaukseen.
- FunAction-tuntitarjonnan esittely.

Lauri Immonen 0401779887 lauri.immonen@hel.fi

Palvelu on maksuton, ota rohkeasti yhteyttä!



Tuntikuvaukset
nähtävillä osoitteessa
www.funactionnuorille.fi
#FunAction

@FunAction



@FunActionHKI



Boulderkeskus Konala, Ruosilantie 1
ti klo 16.00–17.00 **Boulderointi ***

Helsingin yhteislyseo, Rintinpolku 2
pe klo 17.00–20.00 **Futsal (27.10 alkaen)**

Herttoniemenrannan liikuntahalli, Petter Wetterin tie 5
ke klo 18.30–19.20 **LIVsyke**

HMAC-kuntokeskus Tapulikaupunki, Maatullinaukio 2
ke klo 17.00–18.00 **Kuntonyrkkeily**
pe klo 17.00–18.00 **Kuntonyrkkeily**

Itäkeskuksen uimahalli, Olavilinnantie 6
ma klo. 15.30–17.00 **Kuntosali**
ma klo 19.15–20.00 **Zumba**
ma klo 20.00–20.45 **Lihaskunto**
ti klo 19.10–20.00 **Hiphop (alkeet)**
ti klo 20.00–20.50 **Hiphop (jatko)**
ke klo 15.30–17.00 **Kuntosali**
ke klo 18.00–18.50 **LIVvenyttely (aik.& nuoret)**
ke klo 19.00–19.50 **Intervalli**
ke klo 20.00–20.50 **Vatsalihastreeni/venyttely**
to klo 15.30–17.00 **Kuntosali**
la klo 11.00–11.50 **Kickboxing**
la klo 12.00–12.50 **Pump**
su klo 11.00–11.45 **Zumba**
su klo 11.45–12.30 **Lihaskunto**

Tuntien yhteydessä uintimahdollisuus.

Jakomäen peruskoulu, Somerikkopolku 6
ti klo 14.00–16.00 **Palloilu**
la klo 16.00–18.00 **Palloilu**

Jakomäen peruskoulu (alakoulu), Huokotie 3
ma 18.00–19.00 **Street workout**

Jakomäen uimahalli, Somerikkopolku 6
ma klo 15.30–17.00 **Kuntosali**
to klo 16.00–18.00 **Kuntosali**

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3
to klo 18.00–19.30 **Bailatino/lattaritanssit**

Kannelmäen peruskoulu, Runonlaulajantie 40
ma klo 16.00–17.00 **Game of Skills**
ke klo 16.00–17.00 **Sulkapallo**

Konalan jäähalli, Malminkartanonkuja 2
pe klo 16.15–17.15 **Pipolätkä***

Kontulan nuorten toimintakeskus Luuppi, Ostostie 4
pe klo 18.00–19.00 **K-Pop**

Latokartanon liikuntahalli, Agronominkatu 26
ti klo 15.30–16.30 **Kuntosali**
to klo 16.00–17.30 **Kuntosali**

Liikuntamyly, Myllypurontie 1
ma klo 15.30–17.00 **Sulkapallo**
ma klo 16.00–17.00 **Koris**
ma klo 17.00–18.00 **Lentopallo**
ma klo 16.00–17.00 **Salibandy**
ma klo 17.00–18.30 **Kiipeily**
ti klo 19.30–20.30 **Street workout**
ti klo 18.00–19.00 **Jooga**
ke klo 17.00–18.30 **Kiipeily**
ke klo 17.00–18.00 **Startti**
ke klo 18.00–19.00 **Bodyweight**
to klo 15.00–16.00 **Bodyweight / movement alkeet**
to klo 16.00–17.00 **Bodyweight / movement jatko**
to klo 16.00–17.00 **Trampoliini**
to klo 16.00–17.00 **Parkour**
to klo 16.30–17.20 **LIVsyke (aik.& nuoret)**
to klo 18.00–20.00 **Koris**
pe klo 18.00–20.00 **Koris**

Malmin palloiluhalli, Siemenkuja 3
la klo 19.00–21.00 **Yökoris**
la klo 19.00–21.00 **Futsal**

Malminkartanon ala-aste, Puustellintie 6
to klo 17.00–19.00 **Pelailut***

Maunula-talo, Metsäpurontie 4
ma klo 17.00–18.00 **Tanssi***

Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3–5
to klo 15.30–17.00 **Kuntosali***

Merihaan pallohalli, Haapaniemenkatu 14 B
la klo 12.00–13.00 **Salibandy**

Pakilan yläaste, Pilkekuja 10
ma klo 17.00–19.00 **Pelailut***

Pallomylly, Pikajuoksijankuja 7
ma klo 20.00–21.00 **Ultimate** (ei tuntia 9.10.)
ti klo 16.00–17.00 **Frisbee golf**

Pajamäen kuplahalli, Takkatie 36
ti klo 15.30–17.00 **Jalkapallo**

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6
ti klo 15.30–17.00 **Kuntosali***
ke klo 16.00–17.00 **Futsal***

Ruskeasuon liikuntapuisto, Ratsastie 10
ti klo 15.30–16.30 **Nyrkkeily***

Warma Tennisklubi, Ruosilankuja 12
ma klo 17.00–18.00 **Salibandy**

** Tunnit toteutetaan yhteistyössä Operaatio
Pulssin kanssa. Tunnit ovat nuorille maksuttomia.*

Yhteistyöseurat ja organisaatiot

*Barstarzz Finland
Boulderkeskus Konala
Danceteam international ry
EräViikingit
Frisbee golf Kummit ry
Haagan nuorisotyöyksikkö
HMAC
Joogahuone ry
Kannelmäen nuorisotyöyksikkö
Malminkartanon Weivarit
Maunulan nuorisotyöyksikkö
Pantterit
Pitäjänmäen Tarmo
Voimisteluseura Helsinki
Volttimedia
Yökoris*



Muutokset ohjelmiin mahdollisia.
Tarkista tuntiohjelmat osoitteista
easysport.fi ja funactionnuorille.fi.

Kaupunki ei ole vakuuttanut osallistujia.

#FunAction
#HelsinkiLiikkuu