

### Maanantai

#### KUNTOSALI

9.1. –22.5.

klo 13:30 –14:30 Töölön Kisahalli

---

#### 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. –22.5.

klo 15:30 –16:30 Finnish warriors – kamppailusali

---

#### LENTOPALLO

16.1. –24.4.

klo 17:00 –18:30 Malminkartanon harrastushalli

---

#### KORIPALLO

9.1. –29.5.

klo 17:00 –18:00 Liikuntamyly

---

## KIIPEILY

9.1. –22.5.

klo 17:00 –18:30 Liikuntamyly

---

## SIRKUSKOULU

9.1. –22.5.

klo 19:00 –19:45 Tapanilan urheilukeskus

---

## Tiistai

### SKEITTAUS

3.1. –30.5.

klo 14:00 –16:00 Kontulan toimintakeskus Luuppi

---

### VOIMISTELU

10.1. –23.5.

klo 15:00 –16:00 Pirkkolahalli

---

### STRENGTH

10.1. –23.5.

klo 15:00 –15:50 Itäkeskuksen uimahalli

---

### KUNTOSALI

10.1. –21.3.

klo 16:30 –18:00 Maunulan liikuntahalli

---

### AIKIDO

10.1. –23.5.

klo 17:00 –18:00 Kaapelitehdas

---

### FUNCTIONAL TRAINING

10.1. –30.5.

klo 17:00 –18:00 Liikuntamyly

---

## CAPOEIRA

14.2. –23.5.

klo 18:00 –19:00 Pirkkolahalli

---

## STREET WORKOUT

10.1. –30.5.

klo 18:00 –19:00 Liikuntamyly

---

## CONTEMPORARY DANCE / NYKYTANSSI

10.1. –25.4.

klo 18:00 –19:00 Yrjönkadun liikuntasali

---

## KATUTANSSIT (TYTTÖJEN TUNTI)

10.1. –23.5.

klo 19:00 –20:00 Oulunkylän liikuntapuisto

---

## Keskiviikko

### KUNTOSALI

11.1. –31.5.

klo 14:00 –16:00 Oulunkylän liikuntapuisto

---

### KUNTOPOTKUNYRKKEILY

11.1. –24.5.

klo 15:30 –16:30 Finnish warriors – kamppailusali

---

### JÄÄKIEKKO

11.1. –26.4.

klo 16:15 –17:45 Malmin jäähalli

---

## MIEKKAILU

11.1. –26.4.

klo 16:30 –18:00 Helsingin miekkailijat

---

## FUN STARTTI

11.1. –31.5.

klo 16:50 –17:40 Liikuntamyly

---

## KIIPEILY

10.1. –30.5.

klo 17:00 –18:00 Liikuntamyly

---

## STRENGTH

11.1. –31.5.

klo 18:00 –18:50 Liikuntamyly

---

## Torstai

### KEHONHUOLTO

12.1. –25.5.

klo 14:10 –15:00 Oulunkylän liikuntapuisto

---

### KUNTOSALI

12.1. –25.5.

klo 15:30 –17:00 Itäkeskuksen uimahalli

---

### VAPAAOTTELU

19.1. –27.4.

klo 15:00 –16:00 Malminkartanon harrastushalli

---

### ACTIVE CHEER

12.1. –25.5.

klo 16:00 –17:00 HAC Training Center

---

## PARKOUR

12.1. –25.5.

klo 16:00 –17:00 Liikuntamyly

---

## TRAMPOLIINI

12.1. –25.5.

klo 16:00 –17:00 Liikuntamyly

---

## KUNTOSALI

12.1. –25.5.

klo 16:30 –17:45 Jakomäen uimahalli

---

## JOOGA

12.1. –27.4.

klo 17:00 –18:00 Yrjönkadun liikuntasali

---

## PALLOILU

12.1. –25.5.

klo 17:00 –18:00 Liikuntamyly

---

## JOOGA

9.1. –22.5.

klo 19:00 –20:00 Oulunkylän liikuntapuisto

---

## KUNTONYRKKEILY (TYTTÖJEN TUNTI)

9.2. –25.5.

klo 19:00 –20:00 Tyttöjen Talo

---

**Perjantai**

## BALETIN ALKEET

13.1. –26.5.

klo 15:00 –16:00 Kampin liikuntakeskus

---

## KORIPALLO

27.1. –26.5.

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

---

## Lauantai

### KORIPALLO

14.1. –20.5.

klo 18:30 –20:00 Merilahden peruskoulu

---

## Sunnuntai

Ei tunteja