

### **Maanantai**

#### **KUNTOSALI**

3.9. –10.12.

klo 15:00 –16:00 Itäkeskuksen uimahalli

---

#### **KUNTOSALI**

3.9. –10.12.

klo 15:30 –17:00 Jakomäen uimahalli

---

#### **TANSSI, COMMERCIAL**

3.9. –10.12.

klo 15:30 –16:20 Tyttöjen Talo

---

#### **SULKAPALLO**

3.9. –10.12.

klo 16:00 –17:00 Liikuntamyly

---

#### **SALIBANDY**

3.9. –10.12.

klo 16:00 –17:00 Liikuntamyly

---

#### **KORIPALLO**

3.9. –10.12.

klo 16:00 –17:00 Liikuntamyly

---

#### **GAME OF SKILLS**

3.9. –10.12.

klo 16:00 –17:00 Game of skills arena

---

## TANSSI, LYRICAL

3.9. –10.12.

klo 16:30 –17:20 Tyttöjen Talo

---

## KIIPEILY

3.9. –10.12.

klo 17:00 –18:30 Liikuntamyly

---

## LENTOPALLO

3.9. –10.12.

klo 17:00 –18:00 Liikuntamyly

---

## SALIBANDY

3.9. –10.12.

klo 17:00 –18:00 Varma Tennisklubi

---

## VANNETANSSI

3.9. –10.12.

klo 17:00 –18:00 Liikuntamyly

---

## STREETDANCE

3.9. –10.12.

klo 17:00 –18:00 Maunula- talo

---

## FUTSAL

3.9. –10.12.

klo 17:00 –19:00 Lauttasaaren ala-aste

---

## NYRKKEILY

3.9. –10.12.

klo 17:00 –18:00 Liikuntamyly

---

## HUIPELIT

3.9. –26.11.

klo 18:00 –19:00 Pitäjänmäen peruskoulu

---

## SHOWTANSSI

3.9. –10.12.

klo 18:15 –19:10 Koskelan nuorisotalo

---

## TANSSI, LYRICAL

3.9. –10.12.

klo 19:15 –20:10 Koskelan nuorisotalo

---

## LIHASKUNTO

10.9. –10.12.

klo 20:00 –20:45 Itäkeskuksen uimahalli

---

## Tiistai

### NYRKKEILY

4.9. –11.12.

klo 15:00 –16:00 Ruskeasuon liikuntahalli

---

### KUNTOSALI

4.9. –11.12.

klo 16:00 –17:00 Latokartanon liikuntahalli

---

### KEILAUS

4.9. –11.12.

klo 16:00 –17:00 Ruusulan keilahalli

---

## KUNTOSALI

4.9. –11.12.

klo 16:00 –17:00 Töölön Kisahalli

---

## PIPOLÄTKÄ

4.9. –11.12.

klo 16:30 –17:15 Malmin jäähalli

---

## KUNTOSALI

4.9. –11.12.

klo 16:30 –17:30 Pirkkolan liikuntapuisto uimahalli

---

## KUNTOSALI

4.9. –11.12.

klo 16:30 –18:00 Liikuntamyly

---

## TANKOAKROBATIA

4.9. –11.12.

klo 16:30 –17:15 Rock the pole

---

## KUNTONYRKKEILY

4.9. –11.12.

klo 17:00 –18:00 Tyttöjen Talo

---

## TANKOAKROBATIA

4.9. –11.12.

klo 17:15 –18:00 Rock the pole

---

## JOOGA

4.9. –11.12.

klo 18:00 –19:00 Liikuntamyly

---

## STREET WORKOUT

4.9. –11.12.

klo

18:00 –19:00 Liikuntamyly

---

## UINTI

4.9. –11.12.

klo 18:00 –19:00 Pirkkolan liikuntapuisto uimahalli

---

## KUNTONYRKKEILY

4.9. –11.12.

klo 18:00 –19:00 Tyttöjen Talo

---

## HUIPELIT

4.9. –11.12.

klo 18:00 –19:00 Yrjönkadun uimahalli

---

## HIP HOP

4.9. –11.12.

klo 19:10 –20:00 Itäkeskuksen uimahalli

---

## Keskiviikko

### NYRKKEILY

5.9. –12.12.

klo 16:00 –17:00 Savate Club

---

### BOULDERKIIPEILY

5.9. –12.12.

klo 16:00 –17:00 Boulderkeskus Konala

---

### SULKAPALLO

5.9. –12.12.

klo 16:00 –17:00 Kannelmäen peruskoulu

---

## KAHVAKUULA

5.9. –12.12.

klo 16:00 –16:50 Pirkkolan palloiluhalli

---

## KIIPEILY

5.9. –12.12.

klo 17:00 –18:30 Liikuntamyly

---

## KUNTONYRKKEILY

5.9. –12.12.

klo 17:00 –18:00 HMAC liikuntakeskus

---

## STARTTI

5.9. –12.12.

klo 17:00 –18:00 Liikuntamyly

---

## STRENGHT

5.9. –12.12.

klo 18:00 –18:50 Liikuntamyly

---

## ULTIMATE

5.9. –12.12.

klo 18:00 –19:00 Käpylän peruskoulu

---

## DANCE

5.9. –12.12.

klo 18:30 –19:30 Kontulan kuntokellari

---

## INTERVALLI

5.9. –12.12.

klo 19:00 –19:50 Itäkeskuksen uimahalli

---

## KEHONHUOLTO

5.9. –12.12.

klo 19:00 –19:50 Liikuntamyly

---

## HUIPELIT

5.9. –12.12.

klo 19:00 –20:00 Käpylän peruskoulu

---

## KICKBOXING

5.9. –12.12.

klo 20:00 –20:50 Itäkeskuksen uimahalli

---

## Torstai

### BODYWEIGHT

6.9. –13.12.

klo 15:30 –17:00 Liikuntamyly

---

### KUNTOSALI

6.9. –13.12.

klo 15:30 –17:00 Itäkeskuksen uimahalli

---

### MIEKKAILU

6.9. –13.12.

klo 15:30 –16:30 Helsingin miekkailijat

---

### TRAMPOLIINI

6.9. –13.12.

klo 16:00 –17:00 Liikuntamyly

---

## PARKOUR

6.9. –13.12.

klo 16:00 –17:00 Liikuntamyly

---

## KUNTOSALI

6.9. –13.12.

klo 16:00 –17:00 Maunulan liikuntahalli

---

## KUNTOSALI

6.9. –13.12.

klo 16:00 –17:00 Fit Malminkartano

---

## DANCE

6.9. –13.9.

klo 16:00 –17:00 Kannelmäen nuorisotalo

---

## KEILAUS

6.9. –13.12.

klo 16:00 –17:00 Talin keilahalli

---

## KUNTOSALI

6.9. –13.12.

klo 16:15 –18:00 Jakomäen uimahalli

---

## PALLOTTELU

6.9. –13.12.

klo 17:00 –19:00 Kaisaniemen ala-aste

---

## PILATES

6.9. –13.12.

klo 18:30 –19:30 Kampin liikuntakeskus

---

## AFROBEAT

6.9. –13.12.

klo



19:00 –20:00 Pikku Huopalahden nuorisotalo

---

## **Perjantai**

### **SIRKUSKOULU**

7.9. –14.12.

klo 15:30 –16:30 Linnanmäen sirkuskoulu

---

### **KIIPEILY**

5.10. –14.12.

klo 15:30 –17:00 KiipeilyAreena Redi

---

### **KEILAUS**

14.9. –14.12.

klo 16:00 –17:00 Tapanilan urheilukeskus

---

### **PINGIS**

7.9. –14.12.

klo 17:00 –18:00 Toimintakeskus Graniitti

---

### **KUNTONYRKKEILY**

7.9. –14.12.

klo 17:00 –18:00 HMAC liikuntakeskus

---

### **KORIPALLO**

14.9. –14.12.

klo 18:00 –20:00 Liikuntamyly

---

### **K-POP**

7.9. –14.12.

klo 19:00 –20:00 Kontulan toimintakeskus Luuppi

---

## Lauantai

### KICKBOXING

8.9. –15.12.

klo 11:00 –12:00 Itäkeskuksen uimahalli

---

### BODY CONDITION

8.9. –15.12.

klo 12:10 –13:00 Itäkeskuksen uimahalli

---

### SALIBANDY

8.9. –15.12.

klo 12:10 –13:00 Merihaan pallohalli

---

### KORIPALLO

8.9. –15.12.

klo 16:00 –18:00 Jakomäen peruskoulu

---

### KUNTOSALI

8.9. –15.12.

klo 17:00 –18:00 Latokartanon liikuntahalli

---

### FUTSAL

8.9. –15.12.

klo 18:00 –19:00 Latokartanon liikuntahalli

---

### FUTSAL

8.9. –15.12.

klo 19:00 –21:00 Malmin palloiluhalli

---

## Sunnuntai

## DANCE MIX

9.9. –16.12.

klo 11:00 –11:45 Itäkeskuksen uimahalli

---

## LIHASKUNTO

9.9. –16.12.

klo 11:45 –12:30 Itäkeskuksen uimahalli

---