

ILMOITTAUDU KEVÄTKAUDEN LIIKUNTAKURSSEILLE 16.12. ALKAEN!

# LISÄÄ LIIKETTÄ STADIIN

Helsingin kaupungin liikuntavirasto | Kevät 2016 / [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta)



*Liikuntakursseja lapsille,  
nuorille, työikäisille,  
senioreille ja erityisryhmille.*

*7 tekojäättä ja 51 luistelukenttää s.14*

*4 uimahallia ja 17 kuntosalia s. 15*

**200 KILOMETRIÄ LATUJA  
JA 1 HIIHTOHALLI**



**LIIKUNTAVIRASTO**  
Helsinki

## Sisällysluettelo

2	Liikuntajohtajan pääkirjoitus
3	Liikuntakurssien ilmoittautumisohteet
4-5	Lapset ja nuoret
6	EasySport
7	FunAction, NYT liikunta
8-9	Työikäiset
10-11	Erityisliikunta, Talvifutis, Avustusuudistus
12-13	Seniorit
14	Hiitämään ja Luistelemaan
15	Uimaan ja Punttamaan Tapahtumatärpit
16	Svenskspråkiga

Kuvälähteet: Helsingin kaupungin aineistopankki/AKI Rask, Helsingin kaupungin aineistopankki/Konsta Linkola, kuvatoimisto Rodeo, Samuli Kuki, Mirjam Beekmann ja Mari Thorin

## 200 KILOMETRIÄ LATUJA. 2 JÄÄHALLIA. 7 TEKOJÄÄKENTTÄÄ. 51 LUISTELUKENTTÄÄ. YMPÄRI STADIA. IHAN LÄHELLÄ.

*Pidät käsissäsi Helsingin kaupungin talven 2016 liikuntatarjonnasta kertovaa esitettä. Liikuntaviraston toimintaa linjaa vuosien 2013–2017 liikuntastrategia, jonka tavoitteena on lisätä kaikenikäisten helsinkiläisten liikettä ja vähentää liikkumattomuutta. Tavoitteemme mukaisesti tarjoamme liikuntamahdollisuuksia vauvasta vaariin ja ympäri Helsinkiä.*

Jos talvi suo, meillä on tänä talvena luisteluratoja niin maalla kuin merellä, ja latuja useita kymmeniä kilometriä. Latujen ja luistelukenttien tilannetta voit seurata [www.mski.fi/helsinki](http://www.mski.fi/helsinki) -palvelustamme.

Vuosi 2016 tuo mukanaan myös uudistuksia, sillä vuodesta 2016 alkaen liikuntaviraston hinnasto uudistuu. Olemme yksinkertaistaneet hinnastoamme. Esimerkiksi uimahalleihimme sisäänpääsymaksu on sama riippumatta uimahallista. Yleisövuorojen sisäänpääsymaksuissa on tehty maltillisia muutoksia - aikaisemman kahden hintaryhmän eli aikuiset ja muut -hintaryhmän lisäksi on luotu kolmas hintaryhmä, lasten ja nuorten hintaryhmä, jossa sisäänpääsymaksut ovat alhaisimmat.

Vuonna 2016 avustamme noin 400 liikunta- ja urheiluseuraa yhteensä lähes seitsemällä miljoonalla eurol-

la. Avustusjärjestelmäkkin uudistuu 2016 alkaen ja uudistuksen tavoitteena on painottaa lasten ja nuorten liikuntatoimintaa, lisätä avustusprosessin läpinäkyvyyttä ja parantaa helsinkiläisten liikuntaseurojen tasapuolista kohtelua julkisen avustuksen kohdentamisessa.

Toivottavasti talven esitteemme innostaa sinua liikkumaan niin sisällä kuin ulkona. Käyn itse usein pelaamassa lätkää pojanpojan kanssa ja mikäli mahdollista käyn mielelläni merellä retkiluistelemaan. Talvikalastus on myös yksi suosikkitalviharrastuksistani ja luvassa on kuhaa, ahventa ja haukea. Kireitä siimoja kaikille, ja tervetuloa nauttimaan kaupungin liikuntapaikoista ja -palveluista.

**Anssi Rauramo**  
Helsingin kaupungin liikuntaviraston liikuntajohtaja

## Liikuntakurssien ilmoittautumisohteet.

Ilmoittaudu 11.1.2016 alkavan kevätkauden liikuntakurssseille 16.12. alkaen Internetissä [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi) tai puhelimitse 09 310 28858.

### Internet-ilmoittautuminen ke 16.12. klo 16.00 alkaen

- Aava Internet-selaimesi Helsingin kaupungin asiointin kotisivu [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi)
- Jos et ole vielä rekisteröitynyt Helsingin kaupungin asiointipalveluun, niin sinun tulee rekisteröityä ennen palvelun käyttöä pankin verkkotunnusten avulla. (Nordea, Danske Bank, Osuuspankki, Aktia/SP/POP-pankki, Handelsbank, LähiTapiola, Ålandsbank, S-pankki)
- Valitse valikosta liikuntapalvelut ja sen jälkeen liikuntakurssille ilmoittautuminen
- Valitse kurssi
- Vahvista valintasi (lasten toiminnassa valitse ilmoitettavien määrä ennen vahvistamista)
- Täytä osallistujan ja tarvittaessa maksajan tiedot (lasten ja nuorten toiminta)
- Maksa kurssi verkkopankissa
- Halutessasi voit tulostaa itsellesi vahvistuksen

### Puhelinilmoittautuminen

- Keskitetty puhelinilmoittautuminen puh. 09 310 28858 on avoinna ke 16.12. klo 16.00-19.00 ja to-pe 17.-18.12. klo 9.00-16.00
- Tämän jälkeen vapaita paikkoja voi tiedustella tiistaista 22.12. alkaen arkisin klo 9.00-15.00 seuraavista puhelinnumeroista 09 310 87501, 09 310 87205, 09 310 87913 tai 09 310 87858

### Lisätietoja

- Puhelinilmoittautumisen perusteella asiakkaalle lähetetään kotiin lasku. Lasku on mahdollista maksaa liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E).
- Työikäisten kurssimaksun voi suorittaa laskua vastaan yleisimmillä liikuntaseteleillä, liikuntaviraston pääkassalla (Paavo Nurmen kuja 1 E)
- Ilmoittautuminen on sitova
- Kaupunki ei ole vakuuttanut asiakkaita
- Ulkopaikkakuntalaisilta peritään kaksinkertainen maksu
- Asiakassopimusehdot löytyvät liikuntaviraston verkkosivuilta [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta) ja sähköisestä asiointista osoitteesta [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi)
- Huom. Talvilomaviikolla (vko 8) ei järjestetä kursseja
- Liikuntaviraston älykortille voi ilmoittautumisen jälkeen ladata liikuntatuotteita

**Katso kauden aikana vapaat paikat osoitteesta [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi) tai ota yhteyttä liikuntaviraston toimipisteisiin, yhteystiedot löytyvät osoitteesta [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta) kunkin liikuntapaikan kohdalta.**

## Liikuntaviraston älykortilla pääsee kuntosaleille, uimahalleihin, tekojälle ja liikuntakurssille.

Liikuntaviraston käytössä on älykortti, johon asiakas voi ladata uinti-, kuntosalin- ja muita liikuntatuotteita. Ensi kertaa älykortti toimii myös tekojällä mm. Käpylän, Brahen ja Oulunkylän tekojällä. Älykorttia voi ladata liikuntaviraston liikuntapaikoissa, missä on kassa esim. Töölön kisahallissa, Liikuntamylyssä ja Pirkkola liikuntapuistossa. Älykortti on henkilökohtainen ja se maksaa 4 euroa. Tarjoamme älykortille niin sarja- (esim. 10 kerran sarjalippu) kuin kausituotteita. Tule ja tutustu tarjontaamme ja lataa oma älykorttisi. Liikuntakurssille ilmoittautumisen jälkeen älykortille voi ladata monia liikuntaviraston tuotteita.



## Lapset ja nuoret 11.1.-29.4.

Liikuntavirasto tarjoaa monipuolisia harrastusmahdollisuuksia perheen pienimmille ja isommille lapsille. Tarjolla on muun muassa uimakouluja, sovellettua liikuntaa, perheliikuntaa, temppujumppaa, EasySporttia, FunActionia ja Liikuntahulinoita.

Tuntikuvaukset: [www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta)

### Lasten uimakoulut Hinta 39 €

Lasten uimakouluissa alle kouluikäiset ja alakouluikäiset oppivat uimaan ja parantamaan uintitaitojaan entisestään. Uintitasoja on kaikille.

### Itäkeskuksen uimahalli Olavinlinnantie 6

**11.1.-29.2.**  
ma klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ma 18.00-18.30 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ma klo 18.30-19.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat  
ma klo 19.00-19.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

**13.1.-2.3.**  
ke klo 17.00-17.45 tekniikka 1  
ke klo 17.45-18.15 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat  
ke klo 18.15-18.45 alkeet 5-6 -vuotiaat

**7.3.-25.4. (ei 28.3.)**  
ma klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat  
ma klo 18.00-18.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat  
ma klo 18.30-19.00 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ma klo 19.00-19.30 alkeet 5-6 -vuotiaat

**9.3.-27.4.**  
ke klo 17.00-17.30 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ke klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat  
ke klo 18.00-18.30 alkeet 5-6 -vuotiaat

### Jakomäen uimahalli Somerikkopolku 6

**13.1.-2.3.**  
ke klo 16.45-17.30 jatko  
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ke klo 18.00-18.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

**14.1.-3.3.**  
to klo 17.00-17.30 alkeet 5-6 -vuotiaat  
to klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

**9.3.-27.4.**  
ke klo 16.45-17.30 alkeet yli 7-vuotiaat  
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ke klo 18.00-18.30 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

**10.3.-28.4. (ei 24.3.)**  
to klo 17.00-17.30 alkeet 5-6 -vuotiaat  
to klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

Tyttöjen uimakoulut  
**12.1.-1.3.2016 (ei 23.2.)**  
ti klo 15.30-16.15 jatko  
ti klo 17.30-18.15 alkeet yli 6-vuotiaat

**8.3.-26.4.**  
ti klo 15.30-16.15 alkeet yli 10-vuotiaat  
ti klo 15.30-16.15 jatko  
ti klo 17.30-18.15 alkeet yli 6-vuotiaat

### Pirkkolan uimahalli Pirkkolan metsätie 6

**11.1.-29.2.**  
ma klo 16.00-16.45 jatko yli 6-vuotiaat  
ma klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ma klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

**13.1.-2.3.**  
ke klo 16.50-17.20 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat  
ke klo 17.30-18.00 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ke klo 18.10-18.40 alkeet 5-6 -vuotiaat

**7.3.-25.4. (ei 28.3.)**  
ma klo 16.00-16.45 tekniikka 1  
ma klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ma klo 18.10-18.40 alkeet yli 7-vuotiaat

**9.3.-27.4.**  
ke klo 16.00-16.45 jatko yli 6-vuotiaat  
ke klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ke klo 17.30-18.00 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat  
ke klo 18.10-18.40 alkeisjatko 5-6 -vuotiaat

### Yrjönkadun uimahalli Yrjönkatu 21 B

Tyttöjen uimakoulut  
**11.1.-29.2.**  
ma klo 17.30-18.15 alkeet 7-9 -vuotiaat  
ma klo 18.15-19.00 alkeet 10-16 -vuotiaat

**7.3.-25.4.**  
ma klo 17.30-18.15 alkeet 7-9 -vuotiaat  
ma klo 18.15-19.00 alkeet 10-16 -vuotiaat

### Lasten sovellettu liikunta

Soveltavat liikuntaryhmät on suunnattu lapsille ja nuorille, joilla on vaikeuksia osallistua ns. yleisiin liikuntaryhmiin. Ryhmätöinnässä pyritään huomioimaan yksilölliset lähtökohdat. Tavoitteena on motoristen ja liikunnallisten valmiuksien kehittäminen ja sosiaalinen kanssakäyminen mukavan liikunnan parissa.

### Erityislasten uimakoulut Hinta: ?? €

### Pirkkolan uimahalli Pirkkolan metsätie 6

**11.1.-29.2.**  
ma klo 18.10-18.40 jatko yli 6-vuotiaat  
**7.3.-25.4.**  
ma klo 17.30-18.00 alkeet yli 6-vuotiaat

### Erityislasten vesiliikunta Hinta 43 €

Ryhmä on suunnattu 5-vuotta täyttäneille liikunta- ja tai kehitysvammaisille lapsille ja nuorille. Tavoitteena on uinti- ja vesiliikuntataidon valmiuksien kehittäminen yksilöllisesti vamma-aste huomioiden. Alastila ja siinä tapahtuva opetus edellyttää jokaiselle omaa henkilökohtaista avustajaa (hankittava itse).

### Kampin liikuntakeskus Malminkatu 3 D

**11.1.-25.4.**  
ma klo 18.30-19.15

### Uintiryhmät kuulovammaisille lapsille Hinta 41 €

Opetus tapahtuu pienryhmässä ja opetuskielenä käytetään viittomakieltä. Ilmoittautua voi myös tekstiviestillä puh. 050 570 4412

### Pirkkolan uimahalli Pirkkolan metsätie 6

**12.1.-24.4.**  
ti klo 16.50-17.20 alkeet 5-6 -vuotiaat  
ti klo 17.30-18.00 alkeisjatko yli 6-vuotiaat

### Motojumput Hinta 25,00 €

Jumppa on suunnattu lapsille, joiden motoristen taitojen oppiminen on vaikeutunut esim. motorisesti kömpelöille, lievästi liikuntarajoitteisille tai ylipainoisille lapsille. Tavoitteena on motoristen taitojen kuten tasapainon, koordinaation ja kehonhallinnan ja -tuntemuksen sekä ryhmätöinnän kehittäminen erilaisten leikkien, pelien ja liikuntaharjoitteiden avulla. Lapsella tulisi olla valmiudet ryhmämuotoiseen toimintaan.

### Kontulan kuntokellari Ostostie 4

ke klo 16.40-17.20 5-6 -vuotiaat

### Käpylinna Mäkelänkatu 86-96

**11.1. -25.4.**  
ma klo 18.00-18.45 5-6 -vuotiaat

### Muu lasten liikunta

### Perheliikunta Hinta ?? €

Perheliikunta tarjoaa lapsille ja heidän vanhemmilleen yhteisen ohjatun liikuntatunnin. Tunti koostuu hauskoista liikunnallisista harjoitteista, peleistä ja leikeistä.

### Latokartanon liikuntahalli Agronominkatu 26

ti klo 16.00-16.45 2-3 -vuotiaat  
ke klo 9.30-10.15 2-3 -vuotiaat

### Temppujumput Hinta 25,00 €

### Kontulan kuntokellari Ostostie 4

ke klo 16.40-17.20 5-6 -vuotiaat (myös motolapset)

### Liikuntahulinat Hinta 3,50 € aikuiset, alle 9-vuotiaat lapset maksutta

Liikuntahulinat tarjoavat aikuisille ja alle 9-vuotiaiden lapsille yhteisen liikunnallisen aamupäivän, jossa saa hyppiä, temppuilla, juosta, pelata eri maila- ja pallopelejä ja tehdä muuta hauskaa yhdessä. Hulinoihin ei tarvitse ennakoilmoittautua. Päälle vain sisäliikuntavaatteet ja -kengät.

### Liikuntamyly Myllypurontie 1

**24.1.-3.4. (ei 6.3. ja 27.3.)** Katso mahdolliset muutokset [www.hel.fi/liikuntahulinat](http://www.hel.fi/liikuntahulinat) su klo 9.00-10.45

### Maunulan liikuntahalli Maunulanmäki 3

**27.2.-19.4.**  
la klo 9.00-10.30

### Perhepalloilua

Hinta: Aikuiset lähiliikuntapassi 20 € (alle 9 -vuotiaat maksutta). Perhekohtainen lähiliikuntapassi (20 euroa), joka ostetaan Liikuntamylyn kassalta (Myllypurontie 1). Perhepalloilussa alle 9-vuotiaat lapset vanhempien pelaavat erilaisia pallopelejä.

### Pallomyly Pikajuoksijantie 9

**12.1.-28.4.2016**  
ti klo 16.00-18.00  
to klo 16.00-17.00



# EASY SPORT

## EasySport – liikuntaryhmiä kaikille alakoululaisille ympäri Stadia

Liikuntaviraston ja helsinkiläisten urheiluseurojen järjestämät EasySport -liikuntaryhmiä on tarkoitettu kaikille alakoululaisille lapsille. Toimintaa järjestetään iltapäivisin koulujen tiloissa tai koulujen lähellä olevissa liikuntapaikoissa. Liikuntaryhmissä liikutaan monipuolisesti lasten toiveiden mukaan liikunta- ja lajitaitoja kehittäen. Yleisten EasySport -ryhmien lisäksi lajitarjonasta löytyy mm. taitoluistelua, jääkiekkoa, jalkapalloa, mailapelejä, koripalloa, lentopalloa, temppujumppaa, parkouria, kiipeilyä, tanssia, sirkusta, painia ja taekwondo. Maksuttomaan toimintaan ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja mukaan voi tulla milloin vain. Tarkemmat tiedot löytyvät osoitteesta [www.easysport.fi](http://www.easysport.fi). Lisätietoja puh. 09 310 87943 ja 09 31087941

## EasySport –mailapelit Hinta 25 €

11.1.-29.4.

Toiminta on tarkoitettu kaikille mailapeleistä kiinnostuneille 3.-6.-luokkalaisten tytöille ja pojille. Tunnilla kehitetään taitoja sulkapallon, padelin, squashin ja pingiksien parissa. Mukaan tarvitsen sisäliikuntavarusteet ja sisäkengät.

## Finland Tennis Club Varikkotie 4

ke klo 15.00-16.00

Toiminnasta vastaa Smash-Tennis ry

## EasySport –kiekkokoulu Hinta 31,65 €

11.1.-20.5.

Iltapäiväkiekkokoulu on suunnattu kaikille jääkiekosta kiinnostuneille 1.-6.-luokkalaisten tytöille ja pojille, niin aloittelijoille kuin jo lajin parissa mukana oleville. Tavoitteena on jääkiekon lajitaitojen kehittäminen monipuolisten harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, hanskat, jääkiekkomaila, ristikollinen jääkiekkokypärä ja kaulasuojus.

## Paloheinän jäähalli Pakilantie 122

ma klo 14.15-15.45

## Salmisaaren jäähalli Energiakatu 3

ke klo 15.00-16.30

## Pirkkolan jäähalli Plotinrinne 10

to klo 14.15-15.45

## Malmin jäähalli Talttakuja 6

ti klo 14.15-15.45

pe klo 14.15-15.45

Paloheinän, Salmisaaren, Pirkkolan ja Malmin toiminnasta vastaa HIFK jr HOCKEY ry

## Vuosaaren jäähalli

Pallokuja 6

11.1.-29.4.

ma klo 14.00-15.30

Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry

## EasySport –luistelukoulu Hinta 25 €

11.1.-29.4.

EasySport -luistelukoulu on suunnattu kaikille alakoululaisille taitoluistelusta kiinnostuneille tytöille ja pojille, niin aloittelijoille kuin jo lajin parissa mukana oleville. Tavoitteena on taitoluistelun lajitaitojen kehittäminen monipuolisten harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, sormikkaat ja päähine.

## Oulunkylän jäähalli Käskynhaltijantie 11

ma klo 14.00-14.45 (1.-3. lk.)

ma klo 14.45-15.30 (4.-6. lk.)

Toiminnasta vastaa HTK ry

## Easy Hockey Hinta 25 €

11.1.-29.4.

Easy Hockey -toiminta on tarkoitettu kaikille 10-18-vuotiaille jääkiekosta kiinnostuneille nuorille, jotka eivät vielä harrasta jääkiekkoa tai ovat lopettaneet varsinaisessa joukkueessa. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Easy Hockey mahdollistaa jääkiekon harrastamisen siten, että aikaa jää muihinkin harrastuksiin. Kurssilaisilla tulee olla luistimet, hanskat, jääkiekkomaila ja ristikollinen jääkiekkokypärä.

## Konalan jäähalli

Malminkartanonkuja 4

ma klo 19.15-20.15

Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

## Malmin jäähalli Talttakuja 6

ke klo 20.45-21.45

Toiminnasta vastaa Oulunkylän Kiekko-kerho ry

## Myllypuron jäähalli Ratasmyllynkuja 1

to klo 20.45-21.45

Toiminnasta vastaa Viikingit jääkiekko ry

## Hernesaaren jäähalli Hernematalankatu 5

pe klo 18.50-19.50

Toiminnasta vastaa Pitäjänmäen Tarmo ry

## EasySport –sulkapallo & squash Hinta 25 €

11.1.-29.4.

Toiminta on tarkoitettu kaikille mailapeleistä kiinnostuneille 3.-6.-luokkalaisten tytöille ja pojille. Tunnilla kehitetään taitoja sulkapallon ja squashin parissa. Mukaan tarvitsen sisäliikuntavarusteet ja sisäpelikengät. Mailat ja pallot saat lainaksi.

## Merihaan pallohalli Haapaniemenkatu 14 B

to klo 14.30-15.30 (3.-4. lk.)

Toiminnasta vastaa HSRC ry.

## Talihalli

Huopalahdentie 28

ma klo 14.00-15.00 (3.-4. lk.)

ma klo 15.00-16.00 (5.-6. lk.)

Toiminnasta vastaa Helsingin Squashkerho ry & Helsingfors Badminton Club ry

## EasySport –sirkus Hinta 25 €

11.1.-29.4.

EasySport -sirkus on tarkoitettu kaikille ilmaisutaidosta ja sirkustempuilusta kiinnostuneille alakoululaisille tytöille ja pojille. Toiminnan tavoitteena on päästä kokeilemaan erilaisia sirkusvälineitä sekä akrobatia-temppuja.

## Circus Helsinki

Sörnäisten rantatie 22 (Voimala, C-ovi)

ma klo 14.30-15.30

ma klo 15.30-16.30

to klo 14.00-15.00

to klo 15.00-16.00

Toiminnasta vastaa Circus Helsinki ry

## EasySport –tanssi Hinta 25 €

11.1.-29.4.

Tanssitunneilla pääset tutustumaan monipuolisesti eri tanssilajeihin, kuten klassinen baletti, hip hop, MTV ja showtanssi. Jokaisella tunnilla keskitytään tiettyyn tanssilajiin. Tervetuloa mukaan kokeilemaan! Varusteiksi tarvitsen liikuntaan soveltuvat vaatteet, Hip Hop ja MTV tunneille sisälennkarit.

## Tanssikoulu Footlight Mannerheimintie 6

ti klo 14.30-15.30 (1.-6. lk.)

Toiminnasta vastaa tanssikoulu Footlight



## EasySport-tapahtumat

Kausitarjonnan lisäksi EasySport järjestää erilaisia lajikoelijoita ja urheilullista hauskanpitoa Töölön Kisahallilla talvilomaviikolla 8 sekä Uimastadionilla ensimmäisellä kesälomaviikolla 23. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä helsinkiläisten liikuntaseurojen ja yhdistysten kanssa, ja siellä pääsee kokeilemaan monenlaisia lajeja sisään-pääsymaksun hinnalla. Tervetuloa mukaan!

## EasySport –startti

Maksutonta liikuntaa ja painonhallintaa Liikuntavirasto, terveyskeskus, opetusvirasto ja työväenopisto järjestävät ylipainoisille alakoululaisille ja heidän vanhemmilleen vertaistukiryhmiä keväällä 2016. Lapsille on tarjolla liikuntaa ja vanhemmille tukea, tietoa ja tavoitteellisuutta lasten hyvinvoinnin ja painonhallinnan edistämiseksi. Lisätietoa, aikataulu, ohjelma ja ilmoittautumisohteet oman koulun terveydenhoitajalta.



## FunAction funactionnuorille.fi

### Harrasteliikuntaa 13-17 -vuotiaalle

FunActionin liikuntatunneille ei tarvitse ennakkoilmoittautua. Voit osallistua kaikille tunneille tai valita mieleisesi. Tule yksin tai kavereiden kanssa. Toimintaan ostetaan 20 euron FunActionin liikuntakortti (+3 e ladattava kortti) kaudelle 11.1.-28.4.2016. Liikuntakortteja myydään Liikuntamylyn, Jakomäen, Kisahallin pääkassan ja Itäkeskuksen uimahallin sekä Latokartanon liikuntahallin kassalla. Tule mukaan FunActionin tunneille!

### FunAction-liikuntaneuvonta

13-17 -vuotiaalle helsinkiläisille nuorille, joilla ei ole liikuntaharrastusta. Tavoitteena on nuorten arkiaktiivisuuden lisääminen liikunnan keinoin hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisätietoja puh. 09 310 87893

### FunAction-startti Hinta 20 €

Liikuntaryhmä on suunnattu vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastaville ylipainoisille nuorille. Ryhmissä kokeillaan erilaisia liikuntalajeja ja samalla innostetaan nuoria omaehtoiseen liikuntaan. Lähtökohtana toiminnassa on nuorten omat toiveet. Ryhmään luonnastetaan FunAction-liikuntakortti, jolla voi osallistua halutessaan kaikille FunAction-tunneille. Liikuntakortteja myydään Liikuntamylyn kassalla.

### Liikuntamyly Myllypurontie 1

ke klo 17.00-18.00

13-17-vuotiaat

### www.funactionnuorille.fi Sosiaalisessa mediassa:



# NYT

NYTLIIKUNTA.FI

### NYTin kevät liikuttaa monipuolisesti

NYT-liikunta tarjoaa monipuolista ja maksutonta liikuntaa 17-29-vuotiaille helsinkiläisille. NYTin liikuntatunneille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen eikä osallistuminen vaadi minkäänlaista liikuntataustaa. Mukaan voi mennä milloin vain, kun on toimintaa tarjolla. Tule mukaan yksin tai kavereiden kanssa.

Jump in- liikuntaneuvonta on tarkoitettu 17-29-vuotiaille helsinkiläisille nuorille, joilla ei ole liikuntaharrastusta. Tavoitteena on päästä kohti aktiivisempaa arkea. Lisätietoa NYT-liikuntatarjonnasta ja Jump In:stä löydät osoitteesta: [www.nytliikunta.fi](http://www.nytliikunta.fi)

Sosiaalisessa mediassa:  @NYTliikunta

# Työikäiset 11.1.-29.4. (huom. ei viikolla 8)

N + M = naisille ja miehille

N = vain naisille

M = vain miehille

**Jumpat**  
**Hinta 50 €**

**11.1.-29.4.**

Liikuntaryhmät on jaettu väreihin avulla eri tasoihin ryhmiin tuntisällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon. Kaikki jumpat on suunnattu naisille ja miehille.

- ✱ tehokas/edistyneille
- ✱ keskiraskas
- ✱ helppo/kevyt

## Herttoniemenrannan liikuntahalli

Petter Wetterin tie 5

- ✱ ke klo 18.30-19.20 LIVsyke

## Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

- ✱ to klo 16.10-17.00 LIVcore

## Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

- ✱ ma klo 19.05-19.55 LIVvoima
- ✱ ti klo 17.30-18.20 LIVkahvakuula
- ✱ ti klo 18.25-19.15 LIVvenyttely
- ✱ ke klo 17.30-18.20 LIVcore
- ✱ to klo 17.30-18.30 LIVcircuit
- ✱ to klo 18.40-19.30 LIVsyke

## Maunulan liikuntahalli

Maunulanmäki 3-5

- ✱ to klo 18.00-19.00 Foam rolling -tunti vaahtomuovirullilla

## Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ma klo 19.10-20.00 LIVsyke  
ti klo 17.40-18.30 LIVvoima  
ke klo 18.10-19.00 LIVvoima  
ke klo 19.10-20.00 Äijäjumppa, miehille  
pe klo 9.00-9.50 LIVvoima

## Mammatreeni

**Hinta 49 €**

## Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

ke klo 11.30-12.20 alle 3-vuotiaat  
pe klo 10.00-10.50 alle 3-vuotiaat

## Ryhmiä XXL- kohderyhmälle

**Hinta 27,00€**

Helppo tapa aloittaa liikunta. Ryhmissä jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja kuntonsa mukaan. Toiminta on suunnattu ylipainoisille (kehon painoindeksi vähintään 30) liikuntaa aloitteleville aikuisille.

## Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

to klo 17.00 - 17.50 N + M

## Kontulan kuntokellari

Ostostie 4

to klo 16.20 - 17.10 N + M

## Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

????

## Jumpakortti

**Hinta 89 €**

Huom! Jumpakortti ei sisällä uintia. Jumpakortti oikeuttaa jumppaamaan kaikissa alla olevissa jumpissa, niin monta kertaa viikossa kuin haluat. Kaikki jumpat on suunnattu naisille ja miehille.

Liikuntaryhmät on jaettu eri tasoihin ryhmiin tuntisällön, tehon ja vaatimustason mukaan. Ryhmittely auttaa sinua löytämään itsellesi parhaiten sopivan liikuntamuodon.

- ✱ helppo/kevyt
- ✱ keskiraskas
- ✱ raskas

## Maanantai

- ✱ 16.40-17.30 LIVsyke Maunulan liikuntahalli
- ✱ 17.00-17.50 LIVsyke Yrjönkadun uimahalli
- ✱ 18.10-19.00 LIVvoima Itäkeskuksen uimahalli
- ✱ 19.00-19.50 LIVkahvakuula Kampin liikuntakeskus

## Tiistai

- ✱ 16.20-17.10 LIVcore Yrjönkadun uimahalli
- ✱ 17.00-17.50 LIVsyke Itäkeskuksen uimahalli
- ✱ 17.00-17.50 LIVsyke Haagan peruskoulu\*
- ✱ 17.00-17.50 LIVhyväolo Kampin liikuntakeskus
- ✱ 17.10-18.00 LIVvoima Yrjönkadun uimahalli
- ✱ 18.00-18.50 LIVvenyttely Haagan peruskoulu\*
- ✱ 18.00-18.50 LIVvoima Latokartanon liikuntahalli
- ✱ 18.00-19.00 LIVcircuit Itäkeskuksen uimahalli
- ✱ 19.00-19.50 LIVcore Latokartanon liikuntahalli

## Keskiviikko

- ✱ 16.20-17.10 LIVcircuit Yrjönkadun uimahalli
- ✱ 17.00-17.50 LIVvoima Itäkeskuksen uimahalli
- ✱ 17.15-18.05 LIVsyke Yrjönkadun uimahalli
- ✱ 18.00-18.50 LIVcore Itäkeskuksen uimahalli
- ✱ 18.00-18.50 LIVkahvakuula Maunulan liikuntahalli
- ✱ 18.10-19.00 LIVvenyttely Yrjönkadun uimahalli
- ✱ 18.30-19.20 LIVsyke Herttoniemenrannan liikuntahalli

## Torstai

- ✱ 16.00-16.50 LIVkahvakuula Pirkkolan uimahalli
- ✱ 17.00-18.00 LIVcircuit Itäkeskuksen uimahalli
- ✱ 17.00-17.50 LIVcircuit Latokartanon liikuntahalli
- ✱ 17.00-17.50 LIVvoima Pirkkolan uimahalli
- ✱ 17.10-18.00 LIVsyke Kampin liikuntakeskus
- ✱ 17.45-18.30 LIVlatterit Kallahden peruskoulu\*
- ✱ 18.00-18.50 LIVsyke Latokartanon liikuntahalli
- ✱ 18.10-19.00 LIVhyväolo Itäkeskuksen uimahalli
- ✱ 19.00-19.50 LIVvenyttely Latokartanon liikuntahalli

## Perjantai

- ✱ 9.00-9.50 LIVvoima Oulunkylän liikuntapuisto

\* oma jumppa-alue



## Uimakoulu

**Hinta 78 €**

N + M

## Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

**13.1.-2.3.**

ke klo 18.45-19.30 Alkeet

**9.3.-27.4.**

ke klo 18.30-19.15 Jatko

## Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

**13.1.-2.3.**

ke klo 16.00-16.45 Alkeet

## Jakomäen uimahalli

Somerikkopolku 6

**14.1.-3.3.**

to klo 18.00-18.45 Alkeet

**10.3.-28.4. (ei 25.3.)**

to klo 18.00-18.45 Tekniikka 1

## Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

**11.1.-29.2.**

ma klo 19.15 - 20.00 Alkeet

**7.3.-25.4. (ei 28.3)**

ma klo 19.15 - 20.00 Alkeet

## Vesijumpat

**Hinta 78 €**

## Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

ma klo 16.30-17.00 N + M

ma klo 17.00-17.30 N + M

to klo 18.15-18.45 N + M

to klo 18.45-19.15 N + M

## Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

ma klo 18.00-18.30 N + M

ke klo 17.15-17.45 N + M

to klo 8.15-8.45 N

## Ryhmiä XXL- kohderyhmälle

Helppo tapa aloittaa liikunta. Ryhmissä jokainen liikkuu oman jaksamisensa ja kuntonsa mukaan. Toiminta on suunnattu ylipainoisille (kehon painoindeksi vähintään 30) liikuntaa aloitteleville aikuisille

## Vesijumpat

**Hinta 43 €**

## Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

**14.1.-28.4.**

to klo 17.30-18.00 N + M

## Marathonjumpat

**Hinta: Liikuntamyyllyn sisäänkäymys + 2,50 €**

Aikuisille ja nuorille suunnattu tehokas ja monipuolinen jumppa - aamupäivä. Aloita viikonloppusi jumppamalla koko kolmen tunnin ajan tai osallistu oman aikataulusi mukaan.

## Liikuntamyylly

Myllypurontie 1

**16.1., 13.2. ja 12.3.**

la klo 9.00-12.00



## Lähde liikuntakaveriksi iäkkäälle:

**Seuraava vapaaehtoistoiminnan kurssi:**

## Kampin palvelukeskus

Salomonkatu 21 B

ti 2.2. klo 17.30-19.30

to 4.2. klo 17.30-19.30

ti 9.2. klo 17.30-19.30

## Lisätiedot ja ilmoittautuminen

**puh. 09 310 46940 tai 09 310 87932**

**www.hel.fi/liikuntakaveri**

## Liikuntainfo

Haluaisitko liikkua, mutta et tiedä, mistä aloittaa? Liikuntainfo on hyvä tilaisuus jutella asiantuntijan kanssa liikuntasuosituksista ja kysellä vinkkejä oman harrastuksen aloittamiseen. Kerromme aloittelijoille, mitä ja millaista liikuntaa Helsingissä voi harrastaa ulkona tai sisätiloissa, kevyesti tai reippaasti, ohjatussa ryhmässä tai omin päin. Lisäksi liikuntainfo on maksuton.

## Kampin palvelukeskus

Salomonkatu 21 B

14.1., 28.1., 11.2., 10.3., 24.3., 7.4. ja 21.4.  
to klo 10.45-11.30

## Kontulan kirjasto

Ostostie 4

11.1., 25.1., 8.2., 7.3., 21.3., 4.4. ja 18.4.  
ma klo 14.00-15.00

## Maunulan liikuntahalli

Maunulanmäki 3-5

11.1.-25.4. (ei 22.2.)

ma klo 13.00-14.00

## Oulunkylän terveysasema

Kylänvanhimmantie 25

20.1., 3.2., 17.2., 2.3., 16.3., 30.3., 13.4. ja 27.4.  
ke klo 15.00-17.00

## Pihlajamäen lähiöasema

Liuskatie 3

11.1., 8.2. ja 7.3.

ma klo 13.30-14.00

## VENEET TALVEHTIVAT STADIN TALVISÄILYTYSALUEILLA

Helsingin merellinen sijainti tarjoaa upeat mahdollisuudet veneilyyn. Venesatamista ja veneiden talvisäilytysalueista vastaa Helsingin liikuntavirasto yhdessä venekerhojen ja -seurojen kanssa. Veneiden talvisäilytyskausi alkaa syyskuun 15. päivä ja päättyy kesäkuun 15. päivään. Talvisäilytysalueita on ympäri Stadia 12 ja Lähteelässä, Kirkkonummella yksi.

## Kiinnitit maksettu tarra näkyvästi

Ennen veneen siirtämistä talvisäilytysalueelle on uusien asiakkaiden maksettava talvisäilytysmaksu liikuntaviraston venepaikkojen varauksiin Töölön kisahallissa, avoimena arkisin kello 9 - 16. Maksun yhteydessä asiakas saa tarran, joka on talvisäilytyksen ajaksi kiinnitettävä näkyvään paikkaan veneeseen, sen peitteeseen tai pukkiin. Kun maksu on suoritettu, voi asiakas siirtää veneen talvisäilytysalueelle. Edellisen vuoden talvisäilytyksenmaksun suorittaneet saavat laskun postitse.

## 13 talvisäilytysaluetta - 2 200 venepaikkaa.

Talvisäilytysalueet, joissa paikat ovat varattavissa nostajestyksessä, ovat Jätkäsaari, Kaiseniemi, Lähteellä, Marjaniemi, Merisataman läntinen kenttä, Pajalahti, Puotila, Rajasaaren iso kenttä, Strömsinlahti ja Vuosarenlahti (Ruusuniemi 1 ja 2). Ruudutetut talvisäilytysalueet, joissa on asiakaskohtainen ruutu, on Iso-Sarvastossa (s=sähköt, v=vesi), Laivalahdessa (s, v), Merisataman itäisellä kentällä, Porsilahdessa (s, v) ja Rajasaaren alueilla E, F ja G. Ruutupaikan hinta määräytyy ruudun koon mukaan. Esimerkiksi 3 x 8 metrin ruutupaikka maksaa 10,60e x 3 x 8 = 254,40 euroa. Ruutupaikat varataan ja jaetaan venepaikkavaruksista.

Lisätietoja veneilystä  
[www.hel.fi/veneily](http://www.hel.fi/veneily)

# Erityisliikunta 11.1.-27.5.

Erityisliikunta tarjoaa mm. jumppia, itsenäistä harjoittelua kuntosalilla ja altaalla, ohjattua kuntosaliharjoittelua ja vesijumppia. Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa, jolla edesautetaan mahdollisimman itsenäistä arjesta selviytymistä. Erityistä tukea tarvitsevien ohjauksessa otetaan asiakkaan tarpeet huomioon siten, että liikkuminen onnistuu vammasta tai sairaudesta riippumatta. Asiakas voi tarvittaessa ottaa oman avustajan mukaan tunnille. Erityisliikunnan piiriin kuuluvat vammaiset ja pitkäaikaissairaat aikuiset sekä iäkkäät, joiden alentunut toimintakyky estää heitä osallistumasta muuhun liikuntatoimintaan.

**N + M = naisille ja miehille**  
**N = vain naisille**  
**M = vain miehille**

**Jumprat**  
Hinta 34,20 €, säästykseällä 46,85 €

Jumprat ovat helppoja ja kevyitä hyvinvointia tukevia tunteja, jotka sopivat kaikille, myös henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita.

**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6  
ke klo 14.00-14.50

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
ke klo 10.00-10.50 Säestetty jumppa N + M  
ke klo 11.20-11.50 Tuolijumppa N + M  
to klo 13.00-13.50 Säestetty jumppa N + M

**Vesijumppa**  
Hinta 54,45 €

**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6  
ti klo 12.30-13.00 N + M  
ke klo 9.30-10.00 N + M  
pe klo 10.20-10.50 N + M

**Pirkkolan uimahalli**  
Pirkkolan metsätie 6  
to klo 11.30 - 12.00 N + M (mielenterveyskuntoutajat)

**Yrjönkadun uimahalli**  
Yrjönkatu 21 B  
(huom. päättyy 17.5.)  
ti klo 12.00-12.30 N  
ti klo 12.45-13.15 N (mielenterveyskuntoutajat)  
Ei saunomismahdollisuutta.

**Erityisryhmien kuntosaliharjoittelu**  
Hinta: Itäkeskus 58,30 €, erityisuimakortilla 46,00 €

Turvallinen tapa harrastaa kuntosaliharjoittelua ohjaajan opastamana. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely. Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita tai muu liikuntaa rajoittava pitkäaikaissairaus. Toimintaan voi osallistua myös oman henkilökohtaisen avustajan kanssa.

**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6  
ma klo 12.00-13.15 N + M  
ma klo 16.30-18.00 N + M  
pe klo 11.00-12.15 N + M

**Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa ja uima-altaassa**  
Hinta 24,00 €

Erityisryhmiin kuuluvilla henkilöillä on mahdollisuus itsenäiseen harjoitteluun yksin tai avustajan kanssa kuntosalissa sekä uima-altaassa.

**Käpylinna**  
Mäkelänkatu 86  
pe klo 9.00-13.30  
(huom. päättyy 29.4.)

**Toimintakyvyltään heikentyneiden liikuntaryhmät**  
Hinta 34,20 €, Käpylinna 27,00 €

Liikuntaryhmät on suunnattu erityisesti henkilöille, joilla toimintakyky on rajoittunut tai kodin ulkopuolella liikkuminen on vaikeutunut/vähentynyt. Ryhmään osallistuvan on kyettävä pukeutumaan ja liikkumaan omatoimisesti. Asiakas voi tarvittaessa ottaa oman avustajansa mukaan. Liikkumisen apuväline (esim. rollaattori, keppi) voi myös olla käytössä. Ryhmään osallistuvan terveydentilan on oltava niin vakaa, että ryhmäharjoittelu on turvallista. Alkava muistiongelmia ei ole este osallistumiselle. Ryhmään osallistuvan pitää pystyä orientoitumaan paikkaan sekä aikaan.

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
ma klo 13.10-14.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N+M  
ke klo 11.20-11.50 Tuolijumppa N + M

**Käpylinna**  
Mäkelänkatu 86-96  
ti klo 9.00-10.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M  
to klo 12.00-13.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M  
(huom. päättyy 29.4.)

**Oulunkylän liikuntapuisto**  
Käskynhaltijantie 11  
ti klo 12.00-13.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M

**Kehitysvammaiset**

**Liikuntaryhmä**  
Hinta 27,00 €

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
to klo 16.00-16.50 N + M  
(huom. päättyy 29.4.)

**Luovan liikkeen ryhmä**  
Hinta 34,20 €

**Töölön Kisahalli**  
Paavo Nurmen kuja 1  
ti klo 11.00-11.50

**Kuntosaliharjoittelu**  
Hinta 41,40 €, Pirkkola 33 €

**Oulunkylän liikuntapuisto**  
Käskynhaltijantie 11  
ke klo 14.30-15.15 N + M

**Pirkkolan Liikuntapuisto**  
Pirkkolan Metsätie 6  
ti klo 19.00-19.50 N + M  
(huom. päättyy 29.4.)

**Vesijumppa**  
Hinta 54,45 €

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
ke klo 15.15-15.45 N + M

**Aivohalvaantuneet**

**Vesijumppa**  
Hinta 54,45 €

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
ke klo 12.30-13.00 N + M

**Käpylinna**  
Mäkelänkatu 86-96  
ti klo 11.00-11.30 N + M  
ti klo 12.00-12.30 N + M

**Neurologiset asiakkaat**

Toiminta on suunnattu henkilöille, joilla on jokin neurologinen pitkäaikaissairaus tai vamma.

**Vesijumppa**  
Hinta 54,45 €

**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6  
ti klo 12.00-12.30 N + M

**Kuulovammaiset työkäiset ja seniorit**

**Kevytjumppa- ja kuntosaliharjoittelu**  
Hinta 57 €

**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6  
ti klo 9.00-10.30 N + M

**Kevytjumppa**  
Hinta 34,20 €

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D  
pe klo 11.00-11.50 N + M

**Vesijumppa**  
Hinta 54,45 €

**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6  
ti klo 10.45-11.15 N + M

**Huom. Yrjönkadun uusien asiakkaiden on lunastettava uimahallin kassalta henkilökohtainen asiakaskortti (hintaa 4 €).**

## 2 JALKAPALLOHALLIA. 2 LÄMMITETTÄVÄÄ TEKONURMEA. TALVELLAKIN FUTAAJIEN KÄYTÖSSÄ.

Helsingissä kaikille avoimia ja maksuttomia höntävuoroja järjestettiin toukokuusta lokakuuhun peräti 14 tekonurmikentällä ympäri kaupunkia. Jalkapalloilemaan pääsee myös talvella.

**Talin jalkapallohalli**  
1.11.2015-24.4.2016  
su klo 8.00-11.30  
(huom. ei 6.12., 13.12. ja 27.3.)

Talin jalkapallohallissa ja Myllypuron Pallomyllyssä järjestetään viikonloppuisin kolikkovuoroja marraskuusta huhtikuuhun. Pallomyllyssä sisätiloihin pääsee skodimaan lauataisiin ja Talissa sunnuntaisiin, kertamaksu aikuisilta 3 euroa ja lapsilta 1,50 euroa.

**Myllypuron Pallomylly**  
31.10.2015-23.4.2016  
la klo 9.00-12.00  
(huom. ei 26.12., 26.3. ja 30.4.)

Myös lämmitettävät tekonurmet Töölön pallokenttä 6:lla ja Vuosaaren liikuntapuiston kartanonkentällä kutsuvat kuningaslajin pariin myös pakkasilla. Vuoroja on kolmena päivänä viikossa ja molemmissa paikoissa käytössä täysimittainen tekonurmikenttä.

**Töölön pallokenttä ja Vuosaaren kartanonkenttä**  
27.10.2015-28.4.2016  
ti ja to klo 16.00-18.00  
la klo 12.00-13.30  
(huom. ei 24.12., 31.12., 24.3., 26.3. ja 30.4.)

## 7 MILJOONAA EUROA AVUSTUKSIA. 400 LIIKUNTA- JA URHEILUSEURALLE.

**Liikunta-avustukset uudistuvat 2016**

Vuosittain Helsingin kaupunki avustaa noin 400 liikunta- ja urheiluseuraa 7 miljoonalla eurolla. Avustusuudistuksen tavoitteena on painottaa lasten ja nuorten liikuntaa, lisätä avustusprosessin läpinäkyvyyttä sekä parantaa helsinkiläisten liikuntaseurojen tasapuolista kohtelua julkisen avustuksen kohdentamisessa. Lisäksi yksinkertaistetaan avustusten määrätymisperusteita ja myöntämisprosessia.

**Avustusmuodot ja hakuajat**

Avustuksia ovat toiminta-avustus, tilankäyttöavustus, suunnituskartta-avustus sekä eläkeläis- ja erityisryhmien kuljetusavustus. Uutta on muiden liikuntaa edistävien yhdistysten toiminta-avustus. Sillä tuetaan uusia liikuntalajeja ja sellaisia, jotka eivät kuulu mihinkään liikuntaorganisaatioon.

**Hakuaja 4.1. – 15.2.2016**

Uutta on myös starttiavustus, joka voidaan myöntää alle yhden vuoden toimineelle yhdistykselle toiminnan käynnistämisen tukemiseksi. Sitä on mahdollista hakea ympäri vuoden.

**Tapahtuma-avustukset**

Avustuksia jaetaan yhteensä 77 000 euroa. Ne myönnetään Helsingin kaupungin alueella järjestettäviin liikuntatapahtumiin, jotka liikuttavat helsinkiläisiä ja/tai elävöittävät kaupunkikuvaa.

**Hakuaja 4.1. – 29.1.2016.**

**Kaikkia avustuksia haetaan ensisijaisesti sähköisellä lomakkeella osoitteessa [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi).**

**Lisätietoja**  
[www.hel.fi/liikunta](http://www.hel.fi/liikunta) > [seurat](#) > [avustukset](#)

## Ahvenen pilkintä - vinkkejä aloittelijoille.

Keskellä talvea hyvä saalis saadaan matalikkojen tuntumasta. Kalaisaa matalikkoa ympäröi syvä vesi. Ahvenilla on mahdollisuus liikkua helposti syvän ja matalan veden välillä. Muista myös kokeilla saarten niemen kärjistä lähtevien matalikkojen penkat, joiden ympärillä on syvää vettä.

Poraa reikiä muutaman metrin välein. Pohjanmuodot voivat vaihdella pienelläkin matkalla. Monen avannon kokeilemisella saa käsityksen pohjan muodoista. Suurien kivien ja jyrkkien penkkojen löytyminen voi tarkoittaa usein kalojenkin löytymistä.

Sydäntalvella isot ahvenet löytyvät monesti vasta lähellä matalikon syviä reunoja, joissa vettä saattaa olla 10 – 14 metriä. Jos löydät kaloja jostain tietystä syvyydestä, jatka sen syvyyden harvoimista ahkerasti. Keskitalvella ahven on kylmissään ja ei halua aktiivisesti liikkua. Jos kala ei liiku, sinun kannattaa liikkua. Avannolla ei kannata viettää aikaa muutamaa minuuttia pidempään, jos havaintoja kaloista ei ole.





## Seniorit 11.1.-27.5.

Liikuntavirasto tarjoaa ympäri Helsinkiä erilaisia liikuntamahdollisuuksia senioreille. Tarjolla on mm. vesijumpppia, jumppia, ohjattua kuntosaliharjoittelua, kuntosalin starttikursseja ja Seniorisäpinöitä. Senioriliikunnan palvelut on tarkoitettu 63-vuotta täyttäneille. Liikunnan tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen, toimintakyvyn parantaminen sekä ilo ja virkistys.

Tuntikuvaukset: [www.hel.fi/liikuntakurssit](http://www.hel.fi/liikuntakurssit)

### Seniorijumppakortti

Hinta 60,80 €

Seniorijumppakortti oikeuttaa jumppaamaan kaikissa alla olevissa jumppissa niin monta kertaa viikossa kuin haluat 11.1.-27.5. (poikkeuksena: Yrjönkadun uimahallin tunnint päättyvät 20.5.).

Liikuntaryhmät on luokiteltu vaatavuudeltaan kolmeen eri tasoon, joista voit valita itsellesi sopivan ryhmän.

- \* Tehokas tunti, joka sopii edistyneille tai liikuntaa aikaisemmin harrastaneille.
- \* Keskiraskas tunti, joka sopii myös aloittelijoille.
- \* Helppo ja kevyt hyvinvointia tukeva tunti, joka sopii myös aloittelijoille.

### Seniorikunto-ryhmät

Hinta 34,20 €, säästetty 46,85 €

11.1.-27.5.

Ryhmät sopivat sinulle, mikäli olet tottunut liikkumaan ja haluat ylläpitää ja kehittää kuntoaasi.

### Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

ma klo 12.00-12.50 SenioriSäestys N  
ti klo 10.00-10.50 SenioriLattarit N  
pe klo 10.00-10.50 SenioriCircuit N + M

### Maanantai

- \* SenioriSyke Töölön Kisahalli klo 9.00-9.50
- \* SenioriVenyttely Itäkeskuksen uimahalli klo 9.00-9.50
- \* SenioriCore Töölön Kisahalli klo 10.00-10.50
- \* SenioriSyke Latokartanon liikuntahalli klo 10.00-10.50
- \* SenioriVenyttely Latokartanon liikuntahalli klo 10.55-11.45

### Tiistai

- \* SenioriVenyttely Yrjönkadun uimahalli klo 10.00-10.50
- \* SenioriCircuit Töölön Kisahalli klo 11.10-12.00
- \* SenioriVenyttely Töölön Kisahalli klo 12.10-13.00
- \* Seniorivoima Itäkeskuksen uimahalli klo 12.10-13.00
- \* Seniorivoima Pirkkolan uimahalli klo 13.00-13.50
- \* SenioriSyke Yrjönkadun uimahalli klo 13.10-14.00
- \* SenioriVenyttely Itäkeskuksen uimahalli klo 14.00-14.50

### Keskiviikko

- \* SenioriSyke Itäkeskuksen uimahalli klo 9.00-9.50
- \* Seniorivoima Latokartanon liikuntahalli klo 10.30-11.20

### Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ma klo 12.10-13.00 SenioriCore N + M  
to klo 9.00-9.50 Seniorivoima N + M

### Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

ke klo 11.00-11.50 SenioriVenyttely N + M

- \* SenioriVenyttely Yrjönkadun uimahalli klo 11.10-12.00
- \* SenioriSyke Kampin liikuntakeskus klo 12.10-13.00

### Torstai

- \* Seniorivoima Töölön Kisahalli klo 9.00-9.50
- \* Seniorivoima Pirkkolan uimahalli klo 9.30-10.20
- \* Senioritanssi Kinaporin palvelukeskus klo 10.00-11.30
- \* SenioriVenyttely Töölön Kisahalli klo 10.00-10.50
- \* SenioriVenyttely Pirkkolan uimahalli klo 10.30-11.20
- \* SenioriCircuit Yrjönkadun uimahalli klo 11.00-11.50
- \* SenioriCore Kampin liikuntakeskus klo 12.00-12.50
- \* SenioriCircuit Itäkeskuksen uimahalli klo 12.00-12.50
- \* SenioriSyke Kampin liikuntakeskus klo 13.00-13.50
- \* SenioriCircuit Latokartanon liikuntahalli klo 17.00-17.50

### Perjantai

- \* SenioriSyke Itäkeskuksen uimahalli klo 9.00-9.50
- \* SenioriSyke Latokartanon liikuntahalli klo 11.00-11.50
- \* SenioriSäestys Kampin liikuntakeskus klo 11.10-12.00

### Palvelukeskus Kinapori

Kinaporinkatu 9 A

to klo 9.00-9.50 SenioriLattarit N

### Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

(huom päättyy 20.5.)

ma klo 14.10-15.00 SenioriSäestys M  
to klo 12.00-12.50 SenioriSäestys N

### SenioriKevyt-ryhmät

Hinta 34,20 €, säästetty 46,85 €

Ryhmät sopivat sinulle, mikäli toiminta- ja liikkumiskyky on heikentynyt, kodin ulkopuolella liikkuminen on vaikeutunut tai vähentynyt tai sinulla on käytössäsi jokin liikkumisen apuväline.

### Itäkeskuksen uimahalli

Olavinlinnantie 6

ke klo 14.10-15.00 Kevytjumppa N + M

### Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

ma klo 13.10-14.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M  
ke klo 10.00-10.50 Säästetty jumppa N + M  
ke klo 11.20-11.50 Tuolijumppa N + M  
to klo 13.00-13.50 Säästetty jumppa N + M

### Käpylinna

Mäkelänkatu 86-96

ti klo 9.00-10.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M  
to klo 12.00-13.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M

### Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ti klo 12.00-13.00 Tasapaino- ja voimaharjoittelu N + M

### Ohjattu kuntosaliharjoittelu

Hinta 33,00 €

Ohjattu harjoittelu tarjoaa sinulle turvallisen tavan harrastaa kuntosaliharjoittelua. Tunnin alussa on yhteinen lämmittely ja lopussa yhteinen loppuvenyttely.

### Oulunkylän liikuntapuisto

Käskynhaltijantie 11

ke klo 10.00-11.00 N  
to klo 13.00-14.00 N + M  
pe klo 10.00-11.00 N

### Itsenäinen harjoittelu kuntosalissa

Hinta 32 €

Voit harjoitella kuntosalilla alla lueteltuina vuoroina niin monta kertaa viikossa kuin haluat. Kaikki vuorot ovat naisille ja miehille. Kausimaksu maksetaan uimahallin kassaan aukioluokojen puitteissa. Ei ennakkoi-  
moittautumista. Uusien asiakkaiden on lunastettava uimahallin kassalta henkilökohtainen asiakaskortti (hinta 4 €).

### Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

ma-pe klo 7.00-9.00  
ma klo 14.00-15.30  
ke klo 14.00-15.30  
pe klo 13.00-15.30  
la ja su klo 8.00-20.00

### Kuntosalin starttikurssit

Hinta 30 €

Kurssilla opetellaan kuntosaliharjoittelun perusteita ja tutustutaan kuntosalilaitteiden käyttöön. Tavoitteena on saavuttaa valmiudet itsenäisen kuntosaliharjoittelun aloittamiseen. Kurssi sisältää laiteopastuksen ja henkilökohtaisen harjoitteluohjelman.

### Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

14.1.-3.3.  
to klo 13.00-14.00 N + M  
10.3.-21.4.  
to klo 13.00-14.00 N + M

### Palvelukeskus Kinapori

Kinaporinkatu 9 A

Ryhmät on tarkoitettu asiakkaille, jotka siirtyvät Kinaporin kuntosalin vapaaharjoitteluun.

12.1.-11.2.  
ti ja to klo 13.00-13.50 N + M  
16.2.-24.3.  
ti ja to klo 13.00-13.50 N + M  
29.3.-28.4.  
ti ja to klo 13.00-13.50 N + M

### Töölön Kisahalli

Mannerheimintie 17 E

12.1.-1.3.  
ti klo 13.30-14.30 N + M  
8.3.-19.4.  
ti klo 13.30-14.30 N + M

### Yrjönkadun uimahalli

Yrjönkatu 21 B

13.1.-2.3.  
ke klo 9.00-10.00 N + M  
9.3.-20.4.  
ke klo 9.00-10.00 N + M

N + M = naisille ja miehille

N = vain naisille

M = vain miehille



### Seniorisäpinät

Hinta 2 € seniorit, 3,50 € työkäiset

Liikettä niveliin ja hikeä pintaan kaiken kuntoisille senioreille. Liikuntakerroilla yhteiset alku- ja loppuverryttelyt sekä oma liikuntateemansa. Sisäliikuntavaatteet ja -kengät! Ei ennakkoi-  
moittautumista.

### Liikuntamyly

Myllypurontie 1

14.1.-14.4. (ei 25.2.)  
to klo 9.30-11.30

### Pirkkolan uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

15.1.-15.4. (ei 19,2 ja 26.2.)  
pe klo 9.30-11.30

### Liikkujat –kurssi senioreille

Koetko kuntosi heikentyneen? Onko sinulla haasteita selviytymisessä arjessa ja vaikeuksia ulkona liikkumisessa?

Kurssin tavoitteena on liikuntaneuvonnan ja liikunta-  
kokeilujen kautta lisätä liikuntaa arkeen ja rohkaistua säännölliseen liikkumiseen. Kurssi sisältää kaksi henkilökohtaista ja viisi pienryhmä tapaamista liikunnanohjaajan kanssa Kinaporin palvelukeskuksessa. Seuraava kurssi alkaa helmikuussa 2016.

Ilmoittaudu kurssille puh. 050 401 3587

### Yhteistyökurssit

#### Ikämotoa ja Ikiliikettä!

Yli 63-vuotiaiden keuhohallintaa kehittävä ja ylläpitävä liikuntaryhmä. Tunnilla harjoitellaan motoriikkaa, koordinaatiota, lihasvoimaa ja tasapainoa. Ryhmässä jokainen liikkuu oman lähtötasonsa mukaisesti.

### Suomalainen Voimisteluseura ry

to klo 11.00-12.00

### Kampin liikuntakeskus

Malminkatu 3 D

Ilmoittautuminen: [kativiik@helsinki.fi](mailto:kativiik@helsinki.fi)  
tai 0400 425720

### Helsingin Naisvoimistelijat ry

ti klo 10.10-11.00

### Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

Ilmoittautuminen: <http://www.helsinginnaisvoimistelijat.fi/aikuiset-ja-nuoret/ilmoitautuminen>

### Alppilan Salamat

pe klo 14.00-15.00

### Liikuntamyly

Myllypurontie 1

Ilmoittautuminen: puh. 09 310 87932

Huom. Yrjönkadun uusien asiakkaiden on lunastettava uimahallin kassalta henkilökohtainen asiakaskortti (hinta 4 €).



## Hiihtämään. Säällä kuin säällä.

Latujen tekeminen ja kunnossapito toteutetaan Helsingissä suunnitelmallisesti syksystä kevääseen. Runsaasluksina talvina Helsingin kattava latuverkosto hemmottelee hiihtäjiä parhaimmillaan peräti 200 latukilometrillä.

### Sivakoimaan syksyllä sisätiloissa

Hiihtokausi käynnistyi jo syyskuun loppupuolella Kivikon hiihtohallissa, joka mahdollistaa hiihtämisen myös poikkeuksellisen leutoina ja vähälumisina alkutalvina. Vain 15 minuutin päässä Helsingin keskustasta sijaitseva hiihtohalli on ollut auki jo syyskuusta asti ja palvellut ansiokkaasti hiihtokansaa. "Olemme syksyn aikana myös kunnostaneet latupohjia. Latujen päältä otettiin kymmenen sentin pehmeä pintakerros pois. Käyttäjät ovatkin kehuneet latujen luistoa ja kovuuksia", kertoo Kivikon hiihtohallin laitosmestari Veikko Välimäki. Jatkoa Kivikon latuja kunnostetaan myös tuoreella tykkilumella, kunhan sääolosuhteet sen sallivat. "Aina kun tulee pakkasia, niin voimme tykittää lunta ja varastoida sitä käyttöamme varten", Välimäki juttelee.

Kivikon hiihtotadun peruskierros on noin 850 metriä ja lisäksi kiertämällä matkaa kertyy yhteensä reilun kilometrin verran. Halliin mahtuu useampi hiihtäjä kerrallaan, sillä latujen leveys on 6–8 metriä.

Aikuinen ja 7–11-vuotias lapsi pääsevät hiihtämään Kivikkoon hallin tämän hiihtokauden ajan erikoishintaan 15 euroa (norm. 24 euroa). Sisäänpääsymaksuihin sisältyy aina myös saunominen hiihtämisen jälkeen. Ja alle 7-vuotiaat lapset pääsevät hiihtämään maksutta pääsylipun lunastaneen ja hiihtävän aikuisen seurassa.

Joulukuussa Kivikossa voi virittäytyä hiihtämisen lomassa joulutunnelmiin, sillä tuolloin hiihtolenkin varrelta voi bongata muun muassa tonttujen ja koristellun joulukuusen. Hiihtohalli pidetäänkin avoinna niin kauan, kunnes talvi saapuu Helsinkiin ja latuja päästään tekemään ulos.

**Katso aukioajat, hinnat ja yhteystiedot**  
[www.hel.fi/hiihto](http://www.hel.fi/hiihto) > Kivikon hiihtohalli

Lumitykit laulamaan ja latukoneet käyntiin Alkutatvella sään viilentyessä tykkilumen avulla luodaan Paloheinään mahdollisimman laadukkaat ja kestävät latupohjat, jotta hiihtäminen on mahdollista sään lämmetessä kohti kevättä: "Paloheinässä yhden päivän hiihtäjämäärä pyöri parhaimmillaan jopa 10 000-15 000 välissä", ulkoilupäällikkö Petri Angelvuo kertoo kaupungin suosituimman hiihtoalueen käyttäjistä. Mikäli tammikuussakaan ei ole vielä luonnonlunta, pyritään tykkilumen avulla tekemään ainakin yksi latu Itä-Helsinkiin: vaihtoehtoina mm. Laajasalo, Herttoniemi ja Mustavuori. Pitkkestoisien pakkasjakson ja runsaan lumisateen jälkeen latuja ryhdytään tekemään ympäri kaupunkia 7 latukoneen voimin: "Ensin purupäällesteiset reitit, tämän jälkeen pellot ja lopuksi yhdyksreitit", Angelvuo luettelee latujärjestyksestä ja suosittelee ehdottomasti kokeilemaan mm. Niskalan peltolatuja, Talin golfkentän latuja ja Mustavuori/Talosaari-latua.

### Kurkkaa latutilanne netistä

Reaaliaikaista latutilannetta voi seurata latukartta-palvelusta ([www.mski.fi/helsinki](http://www.mski.fi/helsinki)), josta löytyvät latukohtaisesti seuraavat tiedot: milloin latu on viimeksi huollettu tai kunto todettu, latun pituus ja valaistus sekä suositeltava hiihtotyyl.

[www.hel.fi/hiihto](http://www.hel.fi/hiihto)

## 7 TEKOJÄÄTÄ. 51 LUISTELUKENTTÄÄ. SKRINNAAJILLE JA SKULAAJILLE.

Luistelukausi käynnistyy säävarauksella tekojääradoilla marraskuussa ja luonnonjääkenttien jäädyttäminen aloitetaan heti säiden salliessa.

### Tekojääratoja viikon jokaiselle päivälle

Helsingissä leutoinakin talvina pystytään varmistamaan luistelumahdollisuus ainakin seitsemässä paikassa, sillä tekojääratojen jäädyttäminen ei vaadi paakkupakkasia: "Tekojäärataverkosto on nyt melko kattava, varsinkin kun vuonna 2012 myös Itä-Helsinki sai oman tekojääradan", osastopäällikkö Stefan Fröberg kommentoi nykytilannetta ja viittaa uusimpaan tekojäärataan Kontulassa. Ensimmäisessä aalossa jäädytyskoneet käynnistetään ja jäädytystoimenpiteet aloitetaan Braheissa ja Oulunkylässä, joiden jälkeen vuorossa on Rautatien Jääpuisto, Kontulan ja Käpylän tekojääradat sekä Lassilan ja Pukinmäen tekojäärakaukat. Kausi tekojääradoilla alkaa - säävarauksella - marraskuussa ja päättyy helmi-maaliskuussa.

### Luonnonjääkenttiä kymmenittäin

Kunnon talven ja pakkasten saapuessa myös luonnonjääkenttiä ryhdytään jäädyttämään. Aluksi luonnonjääkenttien pinta pitää saada jäätymään vettä läpiseemättömäksi, jonka jälkeen jää paksuutta pystytään kasvattamaan tasaisesti. Luonnonjääkentät on jaettu kahteen kategoriaan kävijämäärien mukaan ja maantieteellisiin perusteisiin: 1-ryhmään kuuluvilla kentillä luistelukausi alkaa aikaisemmin ja jatkuu pidempään kuin 2-ryhmään kuuluvilla kentillä. Kumpaankin ryhmään kuuluvia kenttiä on tasaisesti koko Helsingin alueella ja 2-ryhmän kenttien lähetyvillä on tekojääratoja.



### Onko lähikenttä luistelukunnossa?

Viime talvena Helsingissä oli ensimmäistä kertaa käytössä luistelukenttätieto-palvelu, josta oli mahdollista kurkata luistelukenttien ajankohtaiset kunto- ja huoltotiedot: "Saimme paljon positiivista palautetta", Fröberg kertoo ja jatkaa: "Viime talvenahan pakkaset tulivat todella myöhään ja lämpötila keikkui nollan molemmin puolin, joka asetti haasteita kenttien jäädytykselle. Palvelun avulla saimme välitettyä nopeasti tietoa luistelukunnossa olevista kentistä". Kenttiä voi valita alueittain, joka helpottaa oman asuin ympäristön lähistöllä olevien luistelukenttien löytämistä. Palvelusta on tehty myös kenttakohtaiset linkit liikuntaviraston sivuille, joista voi tarkastaa kenttien aukioajat, valaistus ja muut lisätiedot liikuntaviraston ylläpitämillä noin 50 luonnonjääluistelukentältä. Tulevana talvena myös rakennusviraston ylläpitämät luistelukentät lisättäneen kyseiseen palveluun

Reaaliaikainen jäädytystilanne  
<http://www.mski.fi/helsinki/mskate>

[www.hel.fi/luistelu](http://www.hel.fi/luistelu)

## Molskis. Sanoi uimari. Punttis. Sanoi kuntoilija.

Stadi tarjoaa mainioita uintimahdollisuuksia myös talvikaudella. Kaupungin hallinnassa on neljä uimahallia: historiallisen Yrjönkadun, kompaktin Jakomäen, elävöisen Pirkkolan ja massiivisen Itäkeskuksen uimahallit palvelevat monipuolisesti uima- ja kuntoiluväkeä.

"Saamme vuosittain asiakaskyselyistä kiitettäviä arvostamoa. Muutenkin palaute on aina lähes sataprosenttisesti positiivista. Meillä on viihtyisät ja siistit uimahallit sekä hyvä henkilökunta", sanoo Jakomäen uimahallin liikuntapaikkamestari Inno Luoma.

Uimahallien kruununjalokivissä, Yrjönkadun kylpylämäisessä uimahallissa voi nauttia polskimisen lisäksi myös erittäin monipuolisista saunoista, sillä "Ykälässä" on tarjolla niin puu-, sähkö-, tilaus- kuin infrapunasauvat.

Lisäksi kylmimpänä vuodenaikana talviuintipaikat tarjoavat jäätäviä uintimahdollisuuksia. Helsingissä on yhteensä 14 talviuintipaikkaa, joiden toiminnoista vastaavat talviuintiseurait.

Liikuntaviraston uimahalleissa järjestetään myös muun muassa vesijumppia, ja Itäkeskuksessa, Jakomäessä sekä Pirkkolassa asiakkaiden käytössä ovat hyvin varustetut kuntosalit.

Yhteensä liikuntavirastolla on 12 kuntosalia ja viisi voimailusalia ympäri Helsinkiä. Kuntosalien välineillä luonnotuu monipuolinen saliharjoittelu, kun taas voimailusalit soveltuvat parhaiten painonnostoon ja voimailuun, joten salit palvelevat tehokkaasti niin aloittelevia kuntolijoita kuin karskimpiakin punttajia.

[hel.fi/uinti](http://hel.fi/uinti)

### Kunto- ja voimailusalit

- ✦ Itäkeskuksen uimahallin kuntosali
- ✦ Jakomäen uimahallin kuntosali
- ✦ Kontulan kuntokellarin kuntosali
- ✦ Kontulan kuntokellarin voimailusali
- ✦ Käpylän kuntosali
- ✦ Latokartanon liikuntahallin kuntosali
- ✦ Liikuntamylyn kuntosali
- ✦ Maunulan liikuntahallin kuntosali
- ✦ Oulunkylän liikuntapuiston kuntosali
- ✦ Pirkkolan liikuntapuiston kenttien kuntosali
- ✦ Pirkkolan liikuntapuiston voimailusali
- ✦ Pirkkolan liikuntapuiston uimahallin kuntosali
- ✦ Ruskeasuon liikuntapuiston voimailusali
- ✦ Töölön kisahallin kuntosali- ja voimailualue
- ✦ Töölön kisahallin kuntosali
- ✦ Uimastadionin kuntosali

**Hallivesijumppa**  
Hinta: Uimahallin sisäänpääsymaksu + 2,50 €  
**11.1.-27.5.**

**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6  
to klo 14.00-14.30 N+M

**Syvänveden vesijumppa**  
Hinta: Uimahallin sisäänpääsymaksu + 2,50 € tai Itäkeskuksessa kausimaksu 54,45 € [asiointi.hel.fi](http://asiointi.hel.fi) kautta

Syvänveden jumppissa jalat eivät yllä pohjaan ja apuna käytetään vesijuoksuvyötä tai muuta välinettä. Syvänveden jumppa on erinomainen koko vartalon hallintaa kehittävä ja syviä lihaksia vahvistava tunti. Osallistujilta vaaditaan uimaitaito. Uimapuku pakollinen myös Yrjönkadun uimahallissa.

**11.1.-27.5.**  
**Itäkeskuksen uimahalli**  
Olavinlinnantie 6  
ma klo 8.15-8.45 N+M  
pe klo 8.30-9.00 N+M

**11.1.-29.4.**  
**Yrjönkadun uimahalli**  
Yrjönkatu 21  
ke klo 7.45-8.15 N  
pe klo 7.45-8.15 N

**Henkilökohtainen kuntosaliohjaus, kuntotestaus ja inbody-mittaus**  
Itäkeskuksen ja Pirkkolan uimahallin, Kontulan kuntokellarin ja Töölön kisahallin kuntosalilla kuntotestausta, ohjelmien tekoa ja opastusta, sekä inbody-mittausta erillisellä maksulla.

### Tiedustelut ja ajanvaraukset

**Itäkeskus puh. 09 310 87205**  
**Kontula puh. 09 310 87 453**  
**Pirkkola puh. 09 310 87913**  
**Töölö puh. 09 310 87858.**



Itäkeskus 6 poolia, 14m opetusallas, 12,5m lastenallas, kylmävesiallas, poreallas, iso ja pieni lukumäki, hyppytorni, kuusi saunaa ja yksi höyrysauna, kuntosali...

## TAPAHTUMATÄRPIIT.

**OGELI LIIKKEELLE**-liikuntatapahtuma Itsenäisyyspäivän sunnuntaina 6.12.

Oulunkylän liikuntapuistossa klo 10.00-13.00. Päivän aikana jäähallissa pääsee luistelemaan sekä pelaamaan lätäkää, curlinghallissa kokeilemaan curlingia ja tekojääradalla pikaluistelemaan sekä mittaamaan luisteluvauhdin nopeustutkalla. Tapahtumassa on mahdollista myös päästä jääkoneen kyytiin ja joulupukkiin saattaa piipah-taa paikan päällä. Tapahtuma on maksuton (kuntosali ei ole mukana). Yhteistyössä: Botnia 69-ry, Helsingin Luistintekijät ry, Oulunkylän kiekkoerho ry, ja Oulunkylän Curlinghalli oy.

**ITIS LIIKKEELLE**-liikuntatapahtuma sunnuntaina 13.12.

Itäkeskuksen uimahallissa klo 11.00-15.00. Päivän aikana tarjolla mm. kuntosali-, uintitekniikka- ja vesijuoksupastusta, kehohallintaa ja venyttelyä, vesijumppaa ja muita vesilajikokeiluja sekä aikuinen/lapsi-vesiseikkailua. Tapahtumaan pääsee uimahallin sisäänpääsymaksulla.

### LIIKUNTAHULINAT- Latiksessa

Aikuisten ja alle 9-vuotiaiden lasten yhteinen liikuntatuokio Latokartanon liikuntahallissa sunnuntaina 13.12. klo 14.00-15.30. Tarjolla hyppyjä, pomppimista, juoksua, pelejä, temppejä ja muuta mukavaa. Osoite: Agronominkatu 26. Tapahtuma on maksuton

### Joulujumppa

Hinta: sisäänpääsymaksu tai lähioliikuntapassi

**Liikuntamyly**  
Myllypurontie 1

ma 28.12. klo 17.00-17.50  
ti 29.12. klo 10.00-10.50  
ke 30.12. klo 17.00-17.50  
ma 4.1. klo 17.00-17.50  
ti 5.1. klo 10.00-10.50  
to 7.1. klo 17.00-17.50

### Maksuttomat joulujumppa

**Kampin liikuntakeskus**  
Malminkatu 3 D

ti 22.12. klo 12.00-12.50  
ma 4.1. klo 12.00-12.50  
ti 5.1. klo 11.00-11.50

**Käpylinna**  
Mäkelänkatu 86-96  
to 7.1. klo 12.00-12.50  
pe 8.1. klo 10.00-10.50

**Töölön Kisahalli**  
Paavo Nurmen kuja 1 D

ti 22.12. klo 12.10-13.00  
to 7.1. klo 9.00-9.50  
to 7.1. klo 10.00-10.50

**Yrjönkadun uimahalli**  
Yrjönkatu 21 B  
ti 22.12. klo 10.00-10.50



