

EASY SPORT

ala-asteikäisille lapsille



Liikuntavirasto
Energiaa ja elämyksiä

7.1.-22.5.2015



Liikuntavirasto järjestää alakoululaisille lapsille yhdessä helsinkiläisten urheiluseurojen kanssa sekä maksullista että maksutonta EasySport-liikuntaa. Toimintaa järjestetään ilta-päivisin koulujen tiloissa tai koulujen lähellä olevissa liikuntapaikoissa.

Kaikissa EasySport-liikuntaryhmissä liikutaan monipuolisesti lasten toiveiden mukaan liikuntaitoja kehittäen. Yleisten ryhmien lisäksi lajitarjonnasta löytyy mm. luistelua, jääkiekkoa, jalkapalloa, mailapelejä, koripalloa, temppujumppaa, tanssia, parkouria, lentopalloa, painia ja kamppailua. Maksuttomille kursseille ilmoittaudutaan paikan päällä ja mukaan voi tulla milloin vain. Maksullisille kursseille (luistelu, jääkiekko, sirkus ja mailapelit) ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa

<https://asiointi.hel.fi>

Easysport-tarjonta on nähtävillä myös liikuntaviraston verkkosivuilla www.hel.fi/easysport

Lisätietoja: puh. 09 310 87941, 09 310 87943



Liikuntavirasto
HELSINKI

Muutokset mahdollisia

Kaupunki ei ole vakuuttanut osallistujia





EasySport

EasySport-liikunnalla tarkoitetaan monipuolista lasten toiveiden mukaan toteutettavaa liikuntataitoja kehittävästä harrasteliikunnasta.



EasySport-lajiryhmät

(esim. LENTOPALLO)

EasySport-lajiryhmillä tarkoitetaan lasten liikuntataitoja kehittävästä monipuolista harrasteliikunnasta, jossa opetellaan mainitun lajin perustaitoja.



Maksuttomat kurssit

Herttoniemenrannan ala-aste

Petter Wetterin tie 5

EASYSPOORT-PALLOILU

- Ti klo 14.00–15.00 (tytöt 4.–6.lk.)
- Ti klo 15.00–16.00 (pojat 4.–6.lk.)

SSV ry

EASYSPOORT

- To klo 15.00–16.00 (1.–4. lk.)
- To klo 16.15–17.30

SSV ry, Panterit ry



Hietakummun ala-aste

Hietakummuntie 1

EASYSPOORT-PALLOILU

- Ti klo 14.00–15.30 (3.–6.lk.)

HNMKY ry



Itäkeskuksen peruskoulu

Jäätanssipolku 1

EASYSPOORT

- Ma klo 13.00–14.00 (1.–2.lk.)
- Ma klo 14.00–15.00 (3.–4.lk.)

FC Kontu ry



Kaisaniemen ala-aste

Puutarhakatu 1

EASYSPOORT

Ma klo 14.30–15.30

HNMKY

Kallion ala-aste

Neljäs linja 11–15

EASYSPOORT-PALLOILU

Ti klo 14.00–15.00 (4.–6. lk.)

SAPA ry

ESYSPOORT PÅ SVENSKA

Ti klo 15.00–16.00 (1.–6. lk.)

SAPA ry

EASYSPOORT-PALLOILU

To klo 14.00–15.00 (1.–3. lk.)

SAPA ry

EASYSPOORT

To klo 15.00–16.00 (1.–6. lk.)

SAPA ry

Katajanokan liikuntahalli

Merikasarminkatu 1

EASYSPOORT

Ma klo 15.00–16.00 (3.–6. lk.)

Ke klo 14.30–15.30 (1.–2. lk.)

SAPA ry

Keinutien ala-aste

Keinutie 13

EASYSPOORT

Ke klo 8.00–9.00 (1.–2. lk.)

FC Kontu ry





Kontulan ala-aste

Rintinpolku 4

EASYSport-PALLOILU

- Ke klo 8.00–9.00 (1.–2. lk.)
- To klo 8.00–9.00 (1.–4. lk.)

FC Kontu ry

Kontulan tekojäärata

Tanhuantie 4–6

EASYSport-JÄÄPALLO

- Ti klo 17.30–18.30

Suomen jääpalloliitto ry

Koskelan ala-aste

Juhana Herttuantie 13

EASYSport

- Ma klo 13.00–14.00 (1.–2. lk.)
- Ma klo 14.00–15.00 (3.–4. lk.)

IF Gnistan rf

Laakavuoren ala-aste

Jänkäpolku 1

EASYSport

- Ti klo 14.00–15.00 (1.–2. lk.)
- Ti klo 15.00–16.00 (3.–6. lk.)

FC Kontu ry

EASYSport

- Ke klo 13.30–15.30

HNMKY ry

Latokartanon liikuntahalli

Agronominkatu 26

EASYSPOORT-PALLOILU

Ma klo 13.30–15.00

SSV ry

EASYSPOORT-FUTSAL

Ti klo 13.30–15.00

FC Kontu ry

EASYSPOORT-SALIBANDY

Ke klo 13.30–14.30

SSV ry

EASYSPOORT

To klo 14.00–15.30 (3.–6. lk.)

HNMKY ry

EASYSPOORT-PALLOILU

Pe klo 13.30–15.00 (3.–6. lk.)

HNMKY ry

EASYSPOORT-PALLOILU

La klo 8.30–10.00

HNMKY ry

Liikuntamyylly

Myllypurontie 1

EASYSPOORT-PAINI

Ti klo 14.00–16.00

HPM ry

EASYSPOORT-KIIPEILY

Ke klo 14.30–15.30 (3.–6. lk.)

Liikuntavirasto

EASYSPOORT-PARKOUR

To klo 15.00–16.00 (3.–6. lk.)

Voimisteluseura Helsinki ry

EASYSPOORT-TEMPPUJUMPPA

To klo 14.00–15.00 (3.–6. lk.)

To klo 15.00–16.00 (3.–6. lk.)

Voimisteluseura Helsinki ry & Alppilan Salamat ry





Helsingin miekkailijoiden miekkailusali

Maistraatintori/Kyllikinkatu 10

EASYSPOORT-MIEKKAILU

- Ti klo 14.30–16.00
- Ke klo 14.30–16.00

Helsingin miekkailijat ry



Maatullin ala-aste

(14.1.–22.4.2015)

Kimnaasipolku 5

EASYSPOORT-LENTOPALLO

- Ke klo 15.00–16.00 (1.–3. lk)

PuMa-Volley ry



Malmin palloiluhalli

Siemenkuja 3

EASYSPOURT-KAMPPAILUKOULU

- Ma klo 15.30–17.00
- Ke klo 15.30–17.00
- Pe klo 15.30–17.00

HNMKY ry



Malminkartanon ala-aste

Puustellintie 6

EASYSPOURT

- Pe klo 13.15–14.15 (1.–2. lk)
- Pe klo 14.15–15.15 (3.–4. lk)

Wau ry



Maunulan ala-aste

Maunulanmäki 5

EASYSPOURT

- Ke klo 15.00–16.00 (tytöt 1.–3. lk.)
- Ke klo 16.00–17.00 (pojat 1.–3. lk.)

Pakilan Visa ry



EASYSPOURT

- To klo 13.30–14.30 (1. lk)
- To klo 14.30–15.30 (2.–4. lk)

IF Gnistan rf



Maunulan liikuntahalli

Maunulanmäki 3–5

EASYSPOURT-PINGIS

- Ti klo 14.00–15.00

Maunulan Spinni ry



Mellunmäen ala-aste

Rukatunturintie 14

EASYSPOURT

- Ti klo 14.00–15.00 (2.–4. lk.)

FC Kontu ry





Merihaan palloiluhalli

Haapaniemenkatu 14 B

EASYSPOORT-SÄHLY

- La klo 10.00–11.00
- La klo 11.00–12.00

Merihaka-seura & Kallion srk.

Meri-Rastilan ala-aste

Jaluspolku 3

EASYSPOORT-PALLOILU

- Ke klo 14.00–15.00 (tytöt)
- Ke klo 15.00–16.00 (pojat)

HNMKY ry

EASYSPOORT

- To klo 8.30–10.00 (1.–2. lk)

Pantterit ry

Metsolan ala-aste

Kartanomuseontie 2

EASYSPOORT

- Ti klo 13.00–14.00
- Ti klo 14.00–15.00

IF Gnistan rf

Mustakiven kenttä

Pohjavedenkatu 3

EASYSport- PROUD LIONS -JALKAPALLO

- Ti klo 15.30–17.00 (4.–6. lk)
- To klo 15.00–17.00 (1.–3. lk)

Liikuntavirasto

Nallin sivukoulu

Nallitie 3

EASYSport

- Ti klo 14.00–15.00 (1.–2. lk)
- Ke klo 8.00–9.00 (1.–2. lk)

FC Kontu ry

Oulunkylän ala-aste

Teinitie 12

EASYSport

- Ma klo 14.30–15.30

IF Gnistan rf

EASYSport-FUTIS

- Ti klo 14.30–15.30

IF Gnistan rf

Pihkapuiston ala-aste

Tuohipolku 10

EASYSport

- Ma klo 14.00–15.00 (1.–3. lk, pojat)
- Ma klo 15.00–16.00 (4.–6. lk, pojat)
- Ti klo 14.00–15.00 (1.–3. lk, tytöt)
- Ti klo 15.00–16.00, 4.–6. lk, tytöt

Pohu ry

Pitäjänmäen peruskoulu

Turkismiehenpolku 2

EASYSport-PALLOILU

- Ke klo 14.30–16.00 (2.–4. lk.)

FC POHU ry





Pohjois-Haagan ala-aste

Tolarintie 6

EASYSport-PALLOILU

To klo 15.00–16.00 (2.–4. lk.)

FC POHU ry



Puistolan peruskoulu

13.1.–21.4.2015

Koudantie 2

EASYSport-LENTOPALLO

Ti klo 14.30–15.30 (1.–3. lk.)

PuMa-Volley ry



Ressun peruskoulu

Lapinlahdenkatu 10

EASYSport

Ti klo 15.00–16.00 (1.–2. lk.)

Ti klo 16.00–17.00 (2.–6. lk.)

HNMKY



Ruusulan keilahalli

Ruusulankatu 3–5

EASYSport-KEILAUS

Ti klo 14.00–15.00

GB ry



Soinisen koulu

Kenttäpolku 3

EASYSPOORT-FUTIS

- Ti klo 14.00–15.00 (3.–6. lk tytöt)
- Ti klo 15.00–16.00 (3.–6. lk pojat)

Pakilan Visa ry

EASYSPOORT-LENTOPALLO

- To klo 14.00–15.00 (1.–3. lk)
- To klo 15.00–16.00 (4.–6. lk)

Pakilan Visa ry

Suomalais-venäläinen koulu

Kaarelankuja 2

EASYSPOORT-KORIPALLO

- Ti klo 15.00–16.00 (1.–2. lk. tytöt)
- Ti klo 16.00–17.00 (3.–4. lk)
- Ti klo 17.00–18.00 (1.–2. lk pojat)

Pakilan Visa ry

Talin keilahalli

Huopalahdentie 28

EASYSPOORT-KEILAUS

- To klo 14.00–15.00

GB ry

Tapanilan ala-aste

Veljestenpiha 2

EASYSPOORT-ULKOLIIKUNTA

- Ma klo 8.00–9.00 (1.–2. lk.)

Wau ry

Tapanilan urheilukeskus

Mosa-halli

EASYSPOORT-LENTOPALLO

- To klo 14.30–15.30 (1.–3. lk)

PuMa Volley ry





Töyrynummen ala-aste

Töyrynummentie 8

EASYSPOURT

To klo 14.45–16.15 (1.–3. lk.)

HNMKY ry

Töölön kisahalli

Paavo Nurmen kuja 1

EASYSPOURT-TEMPPUJUMPPA

Ma klo 14.30–15.30

Voimisteluseura Kieppi ry

EASYSPOURT-KATUTANSSI

Ke klo 14.30–15.30

Ke klo 15.30–16.30

Liikuntavirasto ja Fimu ry

EASYSPOURT-PAINI

Ke klo 14.30–15.30

Ke klo 15.30–16.30

Helsingin Paini-Miehet ry

Vallilan ala-aste

Hämeentie 80

EASYSPOURT

Ti klo 13.00–14.00 (3.–4. lk.)

Ti klo 14.00–15.00 (5.–6. lk.)

Wau ry



Veräjäläakson sivukoulu

Otto Brandtin tie 13

EASYSPOURT

- Ke klo 15.00–16.00
- To klo 15.00–16.00

IF Gnistan rf



Vesalan ala-aste

Sakara 3

EASYSPOURT

- Ke klo 13.15–14.15 (pojat 4.–6. lk.)
- Ke klo 14.15–15.15 (tytöt 4.–6. lk.)
- To klo 13.15–14.15 (3.–4. lk.)
- Pe klo 13.30–15.00 (1.–2. lk.)

FC Kontu ry



Vesalan liikuntapuisto

Kontulankaari 15

EASYSPOURT-FUTIS

- Ma klo 15.30–16.30
- To klo 15.30–16.30

FC Kontu ry



Viikin normaalikoulu

15.1.–23.4.

Kevätkatu 2

EASYSPOURT-LENTOPALLO

- To klo 14.15–15.15

Puma Volley ry



Vuosaaren peruskoulu

Venemestarin tie 14

EASYSPOURT-PALLOILU

- To klo 14.00–15.00 (1.–3. lk.)
- To klo 15.00–16.00 (4.–6. lk.)

SSV ry





Kohdennetut liikuntaryhmät

EasySport-startti

Maksutonta liikuntaa ja painonhallintaa

Liikuntavirasto, sosiaali- ja terveysvirasto ja opetusvirasto järjestävät ylipainoisille alakoululaisille ja heidän vanhemmilleen vertaistukiryhmiä syksyisin. Ryhmän tarkoituksena on tarjota perheille tukea, tietoa ja tavoitteellisuutta lasten hyvinvoinnin ja painonhallinnan edistämiseksi ryhmätoiminnan sekä perheliikunnan keinoin. Lisätietoja, aikataulu, ohjelma ja ilmoittautumisohjeet oman koulun terveydenhoitajalta.



Pitäjänmäen peruskoulu

Turkismiehenpolku 2

EasySport-ryhmä on tarkoitettu kuulovammaisille tai viittomakielisille oppilaille, joiden on vaikea oppia perusliikuntataitoja, kuten koordinaatio-, tasapaino- ja pallonkäsitteilytaidot.

EASYSPOORT

Ke klo 13.00–14.00

Ke klo 14.00–15.00

M-Team ry



Herttoniemenrannan ala-aste

Petter Wetterin tie 5

EASYSPOORT-MOTO

To klo 14.00–15.00

Alppilan Salamat ry



Maunulan ala-aste

Maunulanmäki 5

EASYSPOORT-MOTO

Pe klo 14.00–15.00

IF Gnistan rf



Meri-Rastilan ala-aste

Jaluspolku 3

EASYSPOORT-MOTO

Ti klo 14.00–15.00

Alppilan Salamat ry

Maksulliset kurssit

Easy Hockey

7.1.–30.4.2015

■ Hinta 24,50 €

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. Varusteiksi tarvitset luistimet, hanskat, jääkiekkomailan ja ristikollisen jääkiekkokypärän. Ilmoittautuminen asiointi.hel.fi

Konalan jäähalli

Malminkartanonkuja 4

■ Ma klo 19.15–20.15

Oulunkylän Kiekko-kerho ry

Malmin jäähalli

Talttakuja 6

■ Ke 20.45–21.45

Oulunkylän Kiekko-kerho ry

Myllypuron jäähalli

Ratasmyllynkuja 1

■ To klo 20.45–21.45

Viikingit Jääkiekko ry

Hernesaaren jäähalli

Energiakatu 3

■ Pe klo 18.50–19.50

Pitäjänmäen Tarmo ry





EasySport-kiekkokoulut

7.1.–21.5.2015

■ Hinta 24,50 €

EasySport-kiekkokoulut on suunnattu kaikille jääkiekosta kiinnostuneille 1.–6.-luokkalaisille tytöille ja pojille, niin aloittelijoille kuin jo lajin parissa mukana oleville. Tavoitteena on jääkiekon lajitaitojen kehittäminen monipuolisten harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla. Varusteiksi tarvitaan luistimet, hanskat, jääkiekkomaila, ristikollinen jääkiekkokypäri ja kaulasuojus. Ilmoittautuminen asiointi.hel.fi

Paloheinän jäähalli

Pakilantie 122

■ Ma klo 14.15–15.45

HIFK jr HOCKEY ry

Salmisaaren jäähalli

Energiakatu 3

■ Ke klo 15.00–16.30

HIFK jr HOCKEY ry

Pirkkolan jäähalli

Plotintie 10

■ To klo 14.15–15.45

HIFK jr HOCKEY ry

Malmin jäähalli

Talttakuja 6

■ Ti klo 14.15–15.45

■ Pe klo 14.15–15.45

HIFK jr HOCKEY ry





EasySport-luistelukoulu

12.1.–20.4.2015

■ Hinta 24,50 €

EasySport-luistelukoulut on suunnattu kaikille 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 pitää olla luistimet, sormikkaat ja päähine. Ilmoittautuminen asiointi.hel.fi

Oulunkylän jäähalli

Käskynhaltijantie 11

■ Ma klo 14.00–14.45 (1.–3. lk.)

■ Ma klo 14.45–15.30 (4.–6. lk.)

HTK ry

EasySport-mailapelit

■ Hinta 24,50 €

Toiminta on tarkoitettu kaikille mailapeleistä kiinnostuneille 3.–6.-luokkalaisille tytöille ja pojille. Tunnilla kehitetään taitoja sulkapallon, squashin, padelin ja pingiksen parissa. Mukaan tarvitset sisäliikuntavarusteet ja sisäkengät.

Finland Tennis Club

Varikkotie 4

■ Ke klo 15.00–16.00

Smash-Tennis ry





EasySport-Sirkus

12.1.–7.5.2015

■ Hinta 24 €



EasySport-sirkus on tarkoitettu kaikille ilmaisutaidosta ja sirkustemppuilusta kiinnostuneille alakoululaisille tytöille ja pojille. Toiminnan tavoitteena on päästä kokeilemaan erilaisia sirkusvälineitä sekä akrobatiatemppuja. Ilmoittautuminen asiointi.hel.fi



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

Circus Helsinki ry



EasySport-tapahtumat

Kausitarjonnan lisäksi EasySport järjestää erilaisia lajikokeiluja ja urheilullista hauskanpitoa Töölön kisahallilla hiihtolomaviikolla 16.–20.2.2015 sekä uimastadionilla kesäkuun ensimmäisellä viikolla 1.–5.6.2015. EasySport-viikko toteutetaan myös Liikuntamylyssä elokuussa 3.–7.8.2015. Tapahtumat toteutetaan yhteistyössä helsinkiläisten liikuntaseurojen ja yhdistysten kanssa, ja siellä pääsee kokeilemaan monenlaisia lajeja sisäänpääsymaksun hinnalla.

Tervetuloa mukaan!



Yhteistyöseurat ja organisaatiot

Alppilan Salamats ry

Circus Helsinki ry

FC Kontu ry

FC POHU ry

Fimu ry

Helsingin Miekkailijat ry

HNMKY

Helsingin taitoluisteluklubi ry

HIFK jr HOCKEY ry

Helsingin Miekkailijat ry

Helsingin painimiehet ry

HNMKY ry

IF Gnistan rf

Kallion seurakunta

Maunulan Spinni ry

Merihakaseura ry

Opetusvirasto

Oulunkylän Kiekko-kerho ry

Pakilan Visa ry

Pantterit ry

Pitäjänmäen Tarmo ry

PuMa Volley ry

SAPA ry

SKUL ry

Smash-tennis ry

Sosiaali- ja terveysvirasto

SSV ry

Suomen Jääkiekkoliitto

Suomen Jääpalloliitto

Tapanilan Erä ry

Viikingit Jääkiekko ry

Voimisteluseura Helsinki ry

Voimisteluseura Kieppi ry

WAU ry