



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki

EASY SPORT

**Harrasteliikuntaa
alakouluikäisille
lapsille**

Kevät 2016

EASYSPOORTIN KEVÄT 11.1.–27.5.2016

*Liikuntavirasto järjestää alakoululaisille lapsille yhdessä helsinki-
läisten urheiluseurojen kanssa sekä maksullista että maksutonta
EasySport-liikuntaa. Toimintaa järjestetään iltapäivisin koulujen
tiloissa tai koulujen lähellä olevissa liikuntapaikoissa.*

Kaikissa EasySport-liikuntaryhmissä liikutaan monipuolisesti
lasten toiveiden mukaan liikuntataitoja kehittäen. Yleisten
ryhmien lisäksi lajitarjonnasta löytyy mm. luistelua, jääkiekkoa,
jalkapalloa, mailapelejä, koripalloa, temppujumppaa, tanssia, par-
kouria, lentopalloa, painia ja taekwondoa. Maksuttomille kursseil-
le ilmoittaudutaan paikan päällä ja mukaan voi tulla milloin vain.
Maksullisille kursseille (luistelu, jääkiekko, sirkus ja mailapelit)
ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa www.asiointi.hel.fi.

EasySport-tarjonta nähtävillä myös osoitteessa www.easysport.fi.

Lisätietoja: puh. 09 310 87941, 09 310 87943

EasySport

EasySport-liikunnalla tarkoitetaan monipuolista lasten toiveiden
mukaan toteutettavaa liikuntataitoja kehittävää harrasteliikuntaa.

EasySport-lajiryhmät (esim. LENTOPALLO)

EasySport-lajiryhmillä tarkoitetaan lasten liikuntataitoja kehit-
tävää monipuolista harrasteliikuntaa, jossa opetellaan mainitun
lajin perustaitoja.

Muutokset ohjelmaan mahdollisia.

Kaupunki ei ole vakuuttanut osallistujia.

Valokuvat:

Konsta Linkola

Aki Rask

Kuvatoimisto Rodeo



MAKSUTTOMAT KURSSIT



Haagan peruskoulu Isonnevantie 16 C

EASYSPOORT

ma 14.00–15.00 (1. lk)

ma 15.00–16.00 (2.–3. lk)

M-team ry

Helsingin Miekkailijoiden miekkailusali

Maistraatintori/Kyllikinkatu 2

EASYSPOORT-MIEKKAILU

ti 14.30–16.00

pe 14.30–16.00

Helsingin Miekkailijat ry

Helsingin saksalainen koulu Malminkatu 14

EASYSPOORT-TAEKWONDO

pe 14.30–16.00

HNMKY ry

Helsingin yhteislyseo, Rintinpolku 2

EASYSPOORT-FUTSAL

ke 15.45–16.45

FC Kontu ry

Herttoniemenrannan ala-aste Petter Wetterin tie 5

EASYSPOORT-PALLOILU

ti 14.00–15.00 (4.–6. lk tytöt)

ti 15.00–16.00 (4.–6. lk pojat)

SSV ry

EASYSPOORT

to 15.00–16.00 (1.–4. lk)

to 16.15–17.30

Pantterit ry, Alppilan salamat ry, Liikuntavirasto

Hietakummun ala-aste Hietakummuntie 1

EASYSPOORT-PALLOILU

ti 14.00–15.30 (3.–6. lk)

HNMKY ry

EASYSPOORT-TAEKWONDO

to 13.30–15.00

HNMKY ry

Itäkeskuksen peruskoulu Olavinlinnanpolku 1**EASYSPOORT****ma klo 13.00–14.00 (1.–3. lk)**

FC Kontu ry

EASYSPOORT-PALLOILU**to 14.00–15.00 (4.–6. lk)****to 15.00–16.00 (7.–9. lk tytöt)**

FC Kontu ry

Kallion ala-aste, yläsali, 4. krs Neljäs linja 11–15**EASYSPOORT-PALLOILU****ti 14.00–15.00 (3.–6. lk)**

SAPA ry

EASYSPOORT PÅ SVENSKA**ti 15.00–16.00 (1.–6. åk)**

SAPA ry

EASYSPOORT-PALLOILU**to 14.00–15.00 (1.–3. lk)**

SAPA ry

EASYSPOORT**to 15.00–16.00 (1.–6. lk)**

SAPA ry

**Katajanokan ala-aste** Laivastokuja 6**EASYSPOORT-TAEKWONDO****ke 14.30–16.00**

HNMKY

Katajanokan liikuntahalli Merikasarminkatu 1**EASYSPOORT****ma 15.00–16.00 (3.–6. lk)****ke 14.30–15.30 (1.–2. lk)**

SAPA ry

Kontulan ala-aste Rintinpolku 4**EASYSPOORT-PALLOILU****ke 8.00–9.00 (1.–3. lk)****to 8.00–9.00 (1.–3. lk)**

FC Kontu ry

Kontulan tekojäärata Tanhuanatie 4–6**EASYSPOORT-JÄÄPALLO****ti 17.30–18.30**

Suomen jääpalloliitto ry

Koskelan ala-aste Juhana Herttuanatie 13**EASYSPOORT****ma 12.15–13.15 (1.–3. lk)****ma 13.15–14.15 (1.–2. lk)****ma 14.15–15.15 (2.–4. lk)**

If Gnistan rf

Laakavuoren ala-aste Jänkäpolku 1**EASYSPOORT****ti 14.00–15.00 (1.–3. lk)****ti 15.00–16.00 (4.–6. lk)**

FC Kontu ry

Latokartanon liikuntahalli Agronominkatu 26**EASYSPOORT-SALIBANDY****ma 13.30–15.00 (3.–6. lk)**

SSV ry

EASYSPOORT-FUTSAL**ti 13.30–14.30 (1.–3. lk)****ti 14.30–15.30 (4.–6. lk)**

FC Kontu ry

EASYSPOORT-TEMPPUJUMPPA**ke 13.30–15.00 (tytöt)**

Liikuntavirasto

EASYSPOORT**to 14.00–15.30 (3.–6. lk)**

HNMKY ry

EASYSPOORT-PALLOILU**pe 13.30–15.00 (3.–6. lk)**

HNMKY ry

Lauttasaaren ala-aste Myllykalliontie 3**EASYSPOORT-PALLOILU****ti 14.30–15.30**

M-Team ry



Liikuntamylly Myllypurontie 1

EASYSPOORT-PAINI

ti 14.30–15.15

ti 15.15–16.00

HPM ry

EASYSPOORT-KIIPEILY

ke 15.00–16.30 (3.–6. lk)

Liikuntavirasto

EASYSPOORT-PARKOUR

to 15.00–16.00 (3.–6. lk)

Voimisteluseura Helsinki ry

EASYSPOORT-TEMPPUJUMPPA

to 14.00–15.00 (3.–6. lk)

to 15.00–16.00 (3.–6. lk)

Voimisteluseura Helsinki ry & Alppilan Salamat ry

Malminkartanon ala-aste Puustellintie 6

EASYSPOORT

pe 13.15–14.15 (1.–3. lk)

pe 14.15–15.15 (4.–6. lk)

Wau ry

Maunulan ala-aste Maunulanmäki 5

EASYSPOORT-KORIPALLO

ke 15.00–16.00 (1.–3. lk tytöt)

ke 16.00–17.00 (1.–3. lk pojat)

Pakilan Visa ry

EASYSPOORT

to 13.30–14.30 (1. lk)

to 14.30–15.30

If Gnistan rf

Maunulan liikuntahalli Maunulanmäki 3–5

EASYSPOORT-PINGIS

pe 13.00–14.00

pe 14.00–15.00

Maunulan Spinni ry

Mellunmäen ala-aste Rukatunturintie 14

EASYSPOORT

ma 13.00–14.00 (1.–2. lk)

ma 14.00–15.00 (3.–6. lk)

FC Kontu ry

EASYSPOORT-PALLOILU

ke 14.00–15.00 (1.–2. lk)

ke 15.00–16.00 (3.–6. lk)

SSV ry

Merihaan palloiluhalli Haapaniemenkatu 14 B

EASYSPOORT-SÄHLY

la 10.00–11.00

la 11.00–12.00

Merihaka-seura & Kallion srk.

Meri-Rastilan ala-aste Jaluspolku 3

EASYSPOORT-PALLOILU

ke 14.00–15.00 (tytöt)

ke 15.00–16.00 (pojat)

Pantterit ry

Metsolan ala-aste Kartanomuseontie 2**EASYSPOURT****ti 13.00–14.00**

Gnistan rf

Metsolan ala-aste, Itä-Pakilan toimipiste Etupellontie 4**EASYSPOURT****ti 13.00–14.00****ti 14.00–15.00**

Gnistan rf

Mustakiven ala-aste Kalkkiahiekankuja 6**EASYSPOURT PROUD LIONS -JALKAPALLO****ma 15.00–17.00 (1.–2. lk)****ti 15.30–17.00 (4.–6. lk)****to 15.00–17.00 (1.–3. lk)**

Liikuntavirasto, p. 040 195 6686

Nallin sivukoulu Nallitie 3**EASYSPOURT****ti 14.00–15.00 (1.–2. lk)**

FC Kontu ry

Pallomylly Pikajuoksijankuja 9**EASYSPOURT-FUTIS****ti 15.00–16.00****to 15.00–16.00**

FC Kontu ry

Pihkapuiston ala-aste Tuohipolku 10**EASYSPOURT****ma 14.00–15.00 (1.–3. lk pojat)****ma 15.00–16.00 (4.–6. lk pojat)****ti 14.00–15.00 (1.–3. lk tytöt)****ti 15.00–16.00 (4.–6. lk tytöt)**

FC POHU ry

Pihlajiston ala-aste Pihlajistontie 1**EASYSPOURT-LENTOPALLO****to 15.00–16.00 (1.–4. lk)**

PuMa Volley ry

**Puistolan palloiluhalli** Tapulikaupungintie 4**EASY-SPORT-PINGIS****ma 16.00–17.00**

Maunulan Spinni ry

Puistolanraitin ala-aste Puistolanraitti 18**EASYSPOURT-LENTOPALLO****ma 14.15–15.15 (1.–3. lk)**

PuMa Volley ry

Pukinmäen toimintakeskus Säterintie 4**EASYSPOURT****ke 14.00–15.00 (1.–3. lk)****ke 15.00–16.00 (4.–6. lk)**

HNMKY ry

Ressun peruskoulu Lapinlahdenkatu 10**EASYSPOURT****ti 15.00–16.00 (2.–6. lk)****ti 16.00–17.00 (1.–2. lk)**

HNMKY ry

Ruusulan keilahalli Ruusulankatu 3–5**EASYSPOURT-KEILAUS****ti 14.30–15.30**

GB rf

Sakarinmäen peruskoulu Knutersintie 924**EASYSPOURT-TARZAN****ke 13.45–14.45 (pojat)****EASYSPOURT****to 13.30–14.30 (3.–6. lk)**

Össi ry

Siltamäen ala-aste Siltakyläntie 9**EASYSPOURT-PALLOILU****ma 13.45–14.45 (1.–2. lk)****ma 14.45–16.15 (3.–6. lk)**

MPS ry

Soinisen koulu Kenttäpolku 3**EASYSPOORT-PALLOILU****to 15.00–16.00 (1.–4. lk pojat)****pe 14.00–15.00 (1.–4. lk tytöt)**

Pakilan Visa ry

Strömbergin ala-aste Takomotie 13**EASYSPOORT****to 14.00–15.00 (3.–6. lk tytöt)****to 15.00–16.00 (3.–6. lk pojat)**

FC POHU ry

Suomalais-Venäläinen koulu Kaarelankuja 2**EASYSPOORT-KORIPALLO****ti 16.00–17.00 (2.–4. lk)****ti 17.00–18.00 (1. lk)**

Pakilan Visa ry

Talin keilahalli Huopalahdentie 28**EASYSPOORT-KEILAUS****to 15.30–16.30**

GB rf

Tapanilan ala-aste Veljestenpiha 2**EASYSPOORT****ma 8.00–9.00 (1.–3. lk)**

Wau ry

Toimintakeskus Luuppi Ostostie 4**EASYSPOORT-SKEITTAUS****ti 14.00–16.00**

HNMKY ry

Torpparinmäen peruskoulu Ylä-Fallin tie 54**EASYSPOORT****ke 13.45–14.45**

MPS ry

Töyrynummen ala-aste Töyrynummentie 8**EASYSPOORT-LENTOPALLO****ke 15.00–16.00 (1.–3. lk)**

Puma Volley ry

EASYSPOORT**to 14.45–16.15 (1.–3. lk)**

MPS ry

Töölön kisahalli Paavo Nurmen kuja 1**EASYSPOORT-TEMPPUJUMPPA****ma 14.30–15.30**

Voimisteluseura Kieppi ry

EASYSPOORT-KATUTANSSI**ke 14.30–15.30****ke 15.30–16.30**

Liikuntavirasto ja Fimu ry

EASYSPOORT-PAINI**ke 15.00–16.00****ke 16.00–17.00**

Helsingin Paini-Miehet ry

Vallilan ala-aste Hämeentie 80**EASYSPOORT****ti 13.00–14.00 (2.–3. lk)****ti 14.00–15.00 (4.–5. lk)**

Wau ry

Veräjäläksön sivukoulu Otto Brandtin tie 13**EASYSPOORT****ke 14.30–15.15****to 15.15–16.00**

If Gnistan rf

Vesalan ala-aste Sakara 3**EASYSPOORT****ke 13.15–15.15 (3.–6. lk)****to 13.15–14.15 (1.–3. lk)**

FC Kontu ry



KOHDENNETUT LIIKUNTA- RYHMÄT

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 perhe liikunnan 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 pallonkäsittelytaidot.

EASYSPOORT

ke 13.00–14.00

ke 14.00–15.00

M-Team ry

Herttoniemenrannan ala-asteen koulu Petter Wetterin tie 5

EASYSPOORT-MOTO

to 14.00–15.00

Alppilan Salamat ry

Maunulan ala-aste Maunulanmäki 5

EASYSPOORT-MOTO

pe 14.00–15.00

If Gnistan rf

Meri-Rastilan ala-aste Jaluspolku 3

EASYSPOORT-MOTO

ti 14.00–15.00

Liikuntavirasto



MAKSULLISET LIIKUNTA- RYHMÄT



Easy Hockey 11.1.–29.4.2016

Hinta 25,00€

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 tarvittavat luistimet, hanskat, jääkiekkomailan ja ristikollisen jääkiekkokypärän. Ilmoittautuminen www.asiointi.hel.fi

Konalan jäähalli Malminkartanonkuja 4

ma 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 20.45–21.45

Viikingit Jääkiekko ry

Hernesaaren jäähalli Hernematalankatu 5

pe 18.50–19.50

Pitäjänmäen Tarmo ry



EasySport-kiekkokoulut 11.1.–27.5.2016

Hinta 31,65€

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 jääkiekkokypärä ja kaulasuojus.

Ilmoittautuminen www.asiointi.hel.fi.

Paloheinän jäähalli Pakilantie 122

ma 14.15–15.45

HIFK jr HOCKEY ry

Vuosaaren jäähalli Pallokuja 6

ma 14.00–15.30

Viikingit jääkiekko ry

Salmisaaren jäähalli Energiakatu 3

ke 15.00–16.30

HIFK jr HOCKEY ry

Pirkkolan jäähalli Plotinrinne 10

to 14.15–15.45

HIFK jr HOCKEY ry

Malmin jäähalli Talttakuja 6

ti 14.15–15.45

pe 14.15–15.45

HIFK jr HOCKEY ry



EasySport-luistelukoulu 11.1.–29.4.2016

Hinta 25,00€

EasySport-luistelukoulu on suunnattu kaikille taitoluistelusta kiinnostuneille tytöille ja pojille, niin aloitteleville kuin jo lajin parissa mukana oleville. Taitoluistelu on mukava ja monipuolinen harrastus, joka kehittää mm. tasapainoa ja koordinaatiota. Tavoitteena on taitoluistelun lajitaitojen kehittäminen monipuolisten harjoitteiden, pelien ja leikkien avulla. Harjoittelemme esimerkiksi kaaria, hyppyjä, piruetteja ja liukuja. Käytämme jäällä myös paljon erilaisia apuvälineitä, kuten hernepusseja, palloja ja leikkivarjoa oppimisen tukena. Kurssilaisella pitää olla luistimet, sormikkaat ja päähine, nuorimmille ja aloittelijoille suosittelemme myös kypärää. Ilmoittautuminen www.asiointi.hel.fi

Oulunkylän jäähalli Käslynhaltijantie 11

ma 14.00–14.45 (1.–3. lk.)

ma 14.45–15.30 (4.–6. lk.)

HTK ry



EasySport-tanssi 11.1.–27.5.2016

Hinta 31,65€

EasySport-tanssitunnilla harjoitellaan hip hop & street -tanssilajeja, jotka ovat voimakkaasti sidoksissa hip hop -kulttuuriin. Jokaisella opettajalla on oma tyylinsä ja oma tapansa opettaa, joten nämä kaduilla kehittyneet tekniikat muuttuvat muotoaan ja kehittyvät jatkuvasti. Varusteiksi tarvitset liikuntaan soveltuvat vaatteet, sisälenkkarit sekä tarvittaessa polvisuojat.

Tanssikoulu Footlight Mannerheimintie 6

ti 14.30–15.30

Tanssikoulu Footlight

EasySport-Sirkus 11.1.–29.4.2016

Hinta 25,00€

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

Circus Helsinki Sörnäisten rantatie 22 Voimala, C-ovi

ma 14.30–15.30, 15.30–16.30

to 14.00–15.00, 15.00–16.00

Circus Helsinki ry

EasySport-mailapelit 11.1.–29.4.2016

Hinta 25,00€

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

Finland Tennis Club Varikkotie 4

ke 15.00–16.00

Smash-Tennis ry

EasySport-Sulkapallo & Squash 11.1.–29.4.2016

Hinta 25,00 €

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

Talihalli Huopalahdentie 28

ma 14.00–15.00 (3.–4. lk)

ma 15.00–16.00 (5.–6. lk)

Helsingin Squashkerho ry &

Helsingfors Badminton Club rf





EasySport-tapahtumat

Kausitarjonnan lisäksi EasySport järjestää erilaisia lajikokeiluja ja urheilullista hauskanpitoa Töölön kisahallilla hiihtolomaviikolla 8 ja Uimastadionilla ensimmäisellä kesälomaviikolla 23. Tapahtumat toteutetaan yhteistyössä helsinkiläisten liikuntaseurojen ja yhdistysten kanssa, ja niissä pääsee kokeilemaan monenlaisia lajeja sisäänpääsymaksun hinnalla. **Tervetuloa mukaan!**

Yhteistyöseurat ja organisaatiot

Alppilan Salamat ry
 BC Hanhensulka ry
 Circus Helsinki ry
 FC Kontu ry
 FC POHU ry
 Fimu ry
 Gnistan rf
 Grankulla Bowlare rf
 Helsingfors Badminton Club rf
 Helsingin Miekkaillijat ry
 Helsingin Squashkerho ry
 HNMKY ry
 Helsingin taitoluisteluklubi ry
 HIFK jr HOCKEY ry
 Helsingin painimiehet ry
 Helsinki Squash Rackets Club ry
 Kallion seurakunta
 Malmin palloseura ry
 Maunulan Spinni ry
 Merihakaseura ry
 M-Team ry
 Opetusvirasto
 Oulunkylän Kiekko-kerho ry
 Pakilan Visa ry
 Pantterit ry
 Pitäjänmäen Tarmo ry
 PuMa Volley ry
 SAPA ry
 SC Hawks ry
 Smash-tennis ry
 Sosiaali- ja terveysvirasto
 SSV ry
 Suomen Jääkiekkoliitto
 Suomen Jääpalloliitto
 Tanssikoulu Footlight
 Tapanilan Erä ry
 Viikingit Jääkiekko ry
 Voimisteluseura Helsinki ry
 Voimisteluseura Kieppi ry
 WAU ry
 Östersundomin Sisu ry

www.easysport.fi
www.hel.fi/liikunta



@Liikuntavirasto



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki