



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki

FunAction & EasySport
**KESÄ.
KAVERIT.
LIIKUNTA.**



Tule ja tutustu: hel.fi/liikunta

Sisällysluettelo

EasySport - alakoululaisille s. 4

Maauimalat.....	S. 3
Maksuttomat kurssit.....	S. 5
Beach volley leiri.....	S. 5
EasySport-viikot.....	S. 6
Purjehdusleiri.....	S. 7
Sulkapalloleiri.....	S. 7
EasySport-liikuntaleiri.....	S. 8
EasySport-liikuntaleirit.....	S. 9
Tennisleiri.....	S. 10
Yleisurheiluleiri.....	S. 10
Melontaleiri.....	S. 11
Lasten uimakoulut.....	S. 11

FunAction - yläkoululaisille s. 12

Sisätreenit.....	S. 13
Lajikokeilut	S. 13
Kesäpelailut.....	S. 14
Seikkailuliikunta.....	S. 15

STADIN PARHAAT MAAUIMALAT. BRUNAA JA SIMMAA.

UIMASTADION

8.5.-18.9.

ma-la 6.30 - 20.00

su 9.00 - 20.00

HINNAT (lapset 7-17-v)

Kertamaksu: 2 €

10-kertaa/1kk: 16 €

Koko kesä: 48 €

Vesiliukumäki: 5 €



KUMPULAN MAAUIMALA

28.5.-28.8.

ma-la 6.30 - 20.00

su 9.00 - 20.00

HINNAT (lapset 7-17-v)

Kertamaksu: 2 €

10-kertaa/1kk: 16 €

Koko kesä: 48 €





EASYSPOORTIN KESÄ 2016.

Oletko alakoululainen ja haluaisit kokeilla eri lajeja? EasySport tarjoaa sinulle kesällä 2016 monipuolisia liikuntaleirejä ja hauskaa tekemistä. Leirit osaksi ilmaisia tai vähintään edullisia. Tule mukaan!

MAKSUTONTA LIIKUNTAA

EASYSPOORT-LIIKUNTALEIRIT

Tule mukaan EasySportin liikuntaleirille. Siellä on hauskaa ja monipuolista liikunnallista ohjelmaa alakoululaisille lapsille. Kokoonnumme päivittäin Kisahallin ja Latokartanon liikuntahallin aulassa. Leirit ovat maksuttomia eikä erillistä ilmoittautumista tarvita. Leiriläisiä ei ole vakutettu.

Lisätietoja: 09 310 87810/ 09 310 87941

Töölön Kisahalli, Paavo Nurmen kuja 1

13.-17.6.

ma-pe klo 11.00-14.00

Latokartanon liikuntahalli, Agronominkatu 26

6.-10.6.

ma-pe klo 11.00-14.00

13.-17.6.

ma-pe klo 11.00-14.00

EASYSPOORTIN BEACH VOLLEY -LEIRI

Haluatko pelata lentopalloa? Tule mukaan Beach volley -leirille. Leiri on ilmainen ja leiriläisenä saat leiripaidan. Leiriläisiä ei ole vakutettu.

Lisätietoja:

jouni.lind@saunalahti.fi, 050-5213305.

Ilmoittautuminen: www.puma-volley.fi

Pukinmäen liikuntapuisto, Kenttätie 3

14.-17.6.

ti-pe klo 10.30-14.00

(jo pelanneille 13-16 -vuotiaille)

20.-23.6.

ma-to klo 10.30-14.00

(aloittaville 11-14 -vuotiaille)



EasySport-viikot

Haluatko kokeilla erilaisia lajeja? EasySport-viikot tarjoavat erilaisia lajikokeiluja ja urheilullista hauskanpitoa alakouluikäisille lapsille yhdessä urheiluseurojen kanssa. Viikolle osallistuminen ei vaadi ennakkoilmoittautumista. Erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on myös mahdollisuus osallistua EasySport-viikolle. Avustajaa tarvitsevilla tulee olla oma henkilökohtainen avustaja mukana.

Uimastadion

6.-10.6.

ma-pe klo 10.30-13.30

Ei ennakkoilmoittautumista. Mukaan pääsee uimastadionin sisäänpääsymaksulla 2 €.

Liikuntamyly

1.-5.8.

ma-pe klo 10.30-13.30

Ei ennakkoilmoittautumista. Mukaan pääsee liikuntamylyn sisäänpääsymaksulla 1,50 €.



EasySport-purjehdusleiri

SÄRKKÄ - lähtö Ullanlinnan laiturista, kahvila Ursulan vierestä.

Hinta 62 €

Tule mukaan purjehdusleirille. Opit leirillä purjehduksen perusteet. Hinta sisältää leiripaidan ja pienen välipalan. Leiriläiset saavat käyttöönsä veneilyliivit. Leiriläiset ovat kurssin aikana Merenkävijät ry:n jäseniä ja heidät on vakuutettu Suomen Purjehdus ja Veneily ry:n toimesta. Jäsenyyden voi päättää veloituksetta kurssin jälkeen.

Varustus: sään mukainen vaatetus ja vaihtovaatteet.

Ilmoittautuminen:

www.merenkavijat.fi/juniorit tai 050 351 6371

6.- 10.6.

ma-pe klo 9.00-12.30 (8-15 -vuotiaat)

ma-pe klo 13.00-16.30 (8-15 -vuotiaat)

EasySport-sulkapalloleiri

TALIHALLI, Huopalahdentie 28

Hinta: 62 €

Sulkapalloleirillä tapaat uusia kavereita joiden kanssa voit kokeilla erilaisia lajeja. Ohjelmassa on paljon sulkapalloa, mutta myös muita pelejä ja ulkoilua sään mukaan. Hinta sisältää lounaan, välipalan ja leiripaidan.

Lisätietoja:

Saara Hynninen, hynninen.saara@gmail.com, 041-5028572. Ilmoittautuminen: asiointi.hel.fi.

13.-17.6.

ma-pe klo 9.00-15.00

1.-5.8.

ma-pe klo 9.00-15.00

EasySport-liikuntaleiri

Hinta 62 €

Leirillä ollaan ulkona ja kokeillaan eri lajeja, erityisesti niitä joita lapset toivovat. Erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla on myös mahdollisuus osallistua liikuntaleirille. Hinta sisältää leiripaidan ja lounaan. Leiriläisiä ei ole vakuutettu.

Lisätietoja: 09 310 87509 (virka-aikana),
saila.hanninen@hel.fi.

Ilmoittautuminen: www.fckontu.fi

Vesalan liikuntapuisto, Kontulankaari 15

6.-10.6.

ma-pe klo 9.00-15.00

1.-5.8.

ma-pe klo 9.00-15.00

Kontulan liikuntapuisto, Tanhuanatie 4 B

13.-17.6.

ma-pe klo 9.00-15.00



EasySport- liikuntaleirit

Hinta alk. 49,60 €

Liikuntaleirillä voit kokeilla eri liikuntalajeja. Hinta sisältää leiripaidan, lounaan, välipalan ja todistuksen. Ohjattua toimintaa klo 9.00 alkaen, ohjelma päättyy klo 15.00.

Ilmoittautuminen: asiointi.hel.fi,
tai puhelimitse 13.4. klo 16.00-19.00,
09 31028858

Liikuntamylly, Myllypurontie 1

Kokoontuminen Liikuntamyllyn
kassa-aulessa klo 9.00 - 9.30.

I LEIRI

ma-pe 6.-10.6. hinta 62 €

II LEIRI

ma-pe 13.-17.6. hinta 62 €

III LEIRI

ma-to 20.-23.6. hinta 49,60 €

IV LEIRI

ma-pe 6.-23.6. hinta 173,60 €

Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6

Kokoontuminen Pirkkolan uimahallin
kassa-aulessa klo 8.45.

I LEIRI

ma-pe 6.-10.6. hinta 62 €

II LEIRI

ma-pe 13.-17.6. hinta 62 €

III LEIRI

ma-to 20.-23.6. hinta 49,60 €

IV LEIRI

ma-pe 6.-23.6. hinta 173,60 €

EasySport-tennis

Hinta 25€

Ilmoittautuminen: asiointi.hel.fi,
tai puhelimitse 13.4. klo 16.00-19.00,
09 31028858

**Lauttasaaren urheilupuisto, Lahnalahdentie 4
6.-17.6.**

ma-pe klo 12.00-13.00 (7-10 -vuotiaat)

**Oulunkylän liikuntapuisto, Käslynhaltijantie 11
6.-17.6.**

ma-pe klo 13.00-14.00 alkeet (7-9 -vuotiaat)

ma-pe klo 14.00-15.00 alkeet (yli 10 -vuotiaat)

**Latokartanon liikuntahalli, Agronominkatu 26*
20.6.-1.7. (ei 24.6)**

ma-pe klo 13.00-14.00

peruskurssi (7-9 -vuotiaat)

ma-pe klo 14.00-15.00
peruskurssi (yli 10 -vuotiaat)

EasySport-yleisurheilu

Hinta 25 €

Yleisurheiluleirillä pääset kokeilemaan eri yleisurheilulajeja. Kokoonnumme joka aamu klo 10.00 yleisurheilukentällä, mistä leiri starttaa.

Ilmoittautuminen: asiointi.hel.fi,
tai puhelimitse 13.4. klo 16.00-19.00,
09 31028858

Pirkkolan liikuntapuisto, Pirkkolan metsätie 6

6.-23.6.

ma-pe klo 10.00-12.00 (7-14 -vuotiaat)

Ohjaus: Helsingin Kisa-Veikot ry

*ulkokentät

EasySport-melonta

Hinta 25 €

"Kanootin kapean vesille työnsin..." Melontaleirillä pääsee ohjaajien opastuksella melomaan Helsingin merellisessä ympäristössä. Hauskaa ulkoilua ja liikuntaa kaverien kanssa.

Ilmoittautuminen: asiointi.hel.fi,
tai puhelimitse 13.4. klo 16.00-19.00,
09 31028858

Varustus: sään mukainen vaatetus, vaihtovaatteet, eväät sekä hyvä peruskunto

**Helsingin melontakeskus, Rajasaarenpenger 8
6.-10.6.**

ma-pe klo 9.30-12.30 (12-15 -vuotiaat)

13.-17.6.

ma-pe klo 9.30-12.30 (9-12 -vuotiaat)

Ohjaus Helsingin Kanoottiklubi ry

UIMAKOULUJA. UIMAHALLEISSA JA MAAUIMALOISSA.

Lasten uimakouluja järjestetään Itäkeskuksen, Jakomäen, Pirkkolan ja Yrjönkadun uimahalleissa sekä Kumpulan maaumalassa ja Uimastadionilla.

**Kurkkaa paikkakohtainen
uimakoulutarjonta: hel.fi/liikuntakurssit**



FUNACTIONIN KESÄ 2016.

Oletko 13-17-vuotias ja haluaisit kokeilla eri lajeja? FunAction tarjoaa sinulle kesällä 2016 monipuolista liikunnallista tekemistä ja maksutta. Tule mukaan ja tutustu uusiin kavereihin ja tee kesästäsi ikimuistoinen.

FunAction & sisätreenit

TOUKOKUU

Pirkkolan liikuntapuiston uimahalli

Pirkkolan metsätie 6

Haluatko treenata kuntosalilla ja päästä kesäkuusiin?

Kuntosali tiistaisin klo 15.30-17.00 (ei 17.5.)

Liikuntamylly

Myllypurontie 1

Myllyssä pääset kokeilemaan eri lajeja esim. koripalloa, sählyä, sulkista ym.

Startti keskiviikkoisin klo 17.00-18.00

FunActionin lajikokeilut

Haluatko kokeilla jotain hauskaa ja jännittävää - jenkkifutista, hauskanpitoa seikkailupuistossa, jousiampunutta ynnä muuta. Mukaan mahtuu 15 ensimmäistä.

Ilmoittautuminen: lauri.immonen@hel.fi
040 1779887

perjantaisin 10.6.-8.7.2016 (ei 24.6.2016)
klo 12.00 - 15.00



FunAction & kesäpelailut

Mitä jos kokeilisi eri lajeja, hengailisi kavereiden kanssa ja kuuntelisi musiikkia. FunAction -kesäpelailut tarjoaa hauskaa, liikunnallista menoa. Lajikokeiluina muun muassa katukoris, futis ja frisbeegolf. Mukana menossa HNMKYn yökoris.

KESÄ-HEINÄKUU

Kannelmäen liikuntapuisto

Soittajanpolku 9

maanantaisin 6.6.-4.7.

klo 17.00 - 21.00

Aurinkolahden uimaranta

Uutelantie

tiistaisin 31.5.-5.7.

klo 16.00 - 18.00

(Puistojumppa klo 17 - 17.50)

Pitäjänmäen urheilukenttä

Turkismiehentie 7

tiistaisin 7.6.-5.7.

klo 17.00 - 21.00

Roihuvuoren liikuntapuisto

Satumaanpolku 4

keskiviikkoisin 1.6.-6.7.

klo 16.00 - 18.00

(Puistojumppa klo 17 - 17.50)

FunAction & Seikkailuliikunta

Seikkailuliikunnassa todellakin seikkaillaan – kiipeillään ja laskeudutaan Käärmekalliolta. Mukaan mahtuu 20 ensimmäistä.

Ilmoittautuminen: lauri.immonen@hel.fi,
040 1779887

KALLIOKIIPEILY (KÄÄRMEKALLIO)

maanantaisin 6.6.-4.7.

klo 12.00 -15.00

Kokoontuminen Ikea Vantaa pääovet

(Porttisuontie 18, Vantaa)

Bussit 62, 74, 730, 734, 742



EASY
SPORT.FI

FunAction
funactionnuorille.fi



@Liikuntavirasto
@Funactionnuorille



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki