

## Perjantai

### Pingis

klo 16.00–17.00, 17.1.–23.5.  
Smash Center, Varikkotie 4

### Koripallo

klo 16.30–17.30, 17.1.–23.5.  
Puotilan ala-aste, Klaavuntie 17

### Ohjattu kuntosalia\*

klo 16.30–18.00, 17.1.–23.5.  
Maunulan liikuntahalli,  
Maunulanmäki 3-5

### Akrobatia/tempuilla\*

klo 17.00–18.00, 17.1.–23.5.  
PNV Liikuntakeskus,  
Ohraruhdantie 4

## Lauantai

### Ballet basics\*

klo 15.00–16.00, 18.1.–24.5.  
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

### Stretching for Wellness\*

klo 16.00–17.00, 18.1.–24.5.  
Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

\*Yhteistyötunti Puhti-liikunnan kanssa. Tunti tarkoitettu myös 16–22-vuotiaille.

Helpottaaksesi kulkemistasi liikuntapaikoille, voit hankkia Helsingin liikuntapalveluiden ladattavan asiakaskortin. Ladattava asiakaskortti tulee olla vain Itäkeskuksen uimahallilla (Olavinlinnantie 6), Liikuntamylyssä (Jauhokuja 3) ja Töölön Kisahallilla (Paavo Nurmen kuja 1) järjestettävillä Vimma-liikunnan tunneilla. Muihin liikuntatiloihin pääset myös ilman asiakaskorttia. Asiakaskortin hinta on 4 euroa. Mikäli asiakaskortti löytyy entuudestaan, voi siihen ladata uuden kauden maksutta.

### Lisätiedot nuorten liikuntakoordinaattoreilta:

Itäinen alue: p. 0401779887,  
[kreetta.craycroft@hel.fi](mailto:kreetta.craycroft@hel.fi)

Läntinen alue: p. 0406573166,  
[taru.vaisanen@hel.fi](mailto:taru.vaisanen@hel.fi)

Pohjoinen alue: p. 0401593260,  
[henna.ylikoski@hel.fi](mailto:henna.ylikoski@hel.fi)

taa vaihda löydä testaa vaihda löydä testaa  
taa vaihda löydä testaa vaihda löydä testaa  
taa vaihda löydä testaa vaihda löydä testaa  
taa vaihda löydä testaa vaihda löydä testaa  
taa vaihda löydä testaa vaihda löydä testaa  
taa vaihda löydä testaa vaihda löydä testaa  
taa vaihda löydä testaa vaihda löydä testaa  
taa vaihda löydä testaa vaihda löydä testaa

# Vimma-liikunta

## Kevät 2025

Yli 20 maksutonta lajia 12–16-vuotiaille.  
Löydä oma tapasi liikkua.

- Kaikille avointa tasavertaisesti taitotasosta riippumatta.
- Monipuolinen ja laaja lajitarjonta ympäri Helsinkiä.
- Turvallisessa ympäristössä ammattitaitoisten liikunnanohjaajien ohjaamana.
- Toimintaan ei tarvitse ilmoittautua, riittää kun tulee paikalle

[liikunta.hel.fi/vimmaliikunta](https://liikunta.hel.fi/vimmaliikunta)  
Helsinki liikkuu



## Maanantai

### Salibandy\*

klo 15.30–17.00, 13.1.–19.5.  
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

### Ohjattu kuntosali\*

klo 14.30–15.30, 13.1.–19.5.  
Töölön kisahalli,  
Mannerheimintie 17E

### Kuntopotkunyrkkeily

klo 16.30–17.30, 13.1.–19.5.  
Merihaan pallohalli,  
Haapaniemenkatu 14B

### Nyrkkeily

klo 16.00–17.00, 13.1.–19.5.  
Tapanilan urheilukeskus, Erätie 3

### Sulkapallo

klo 16.00–17.00, 13.1.–19.5.  
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

### Kätsy

klo 17.00–18.00, 13.1.–19.5.  
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

### Kiipeily

klo 17.00–18.30, 13.1.–19.5.  
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

### Shorinji kempo\*

klo 17.50–19.00, 13.1.–12.5.  
Olympiastadion, Paavo Nurmen tie 1

## Tiistai

### Skeittaus

klo 14.00–16.00, 14.1.–20.5.  
Luupin skeittihalli,  
Emännänpolku 1

### Itsepuolustus

klo 15.00–17.00, 14.1.–20.5.  
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

### Pilates\*

klo 16.00–17.00, 14.1.–20.5.  
Itäkeskuksen uimahalli,  
Olavinlinnantie 6

### Ohjattu kuntosali\*

klo 17.00–18.00, 14.1.–20.5.  
Itäkeskuksen uimahalli,  
Olavinlinnantie 6

### Alkeisuimakoulu tytöille

klo 17.45–18.45, 11.3.–29.4.  
Itäkeskuksen uimahalli,  
Olavinlinnantie 6

### Ilmoittautuminen: 0401779887

### Kuntonyrkkeily alkeet tytöille\*

klo 18.00–19.00, 14.1.–13.5.  
Tytöjen talo, Hämeentie 13A

### Kuntonyrkkeily jatko tytöille\*

klo 19.00–20.00, 14.1.–13.5.  
Tytöjen talo, Hämeentie 13A

## Keskiviikko

### Vimmastartti

klo 15.30–16.15, 5.3.–21.5.  
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

### Kuntopotkunyrkkeily

klo 15.30–16.30, 15.1.–21.5.  
Merihaan pallohalli,  
Haapaniemenkatu 14B

### Kiipeily

klo 17.00–18.00, 15.1.–21.5.  
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

### Sulkapallo

klo 17.00–18.30, 29.1.–21.5.  
Malminkartanon harrastushalli,  
Ruosilantie 18

### Breakdance\*

klo 18.00–19.00, 15.1.–21.5.  
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

### Tanssi-improvisaatio\*

klo 19.00–20.00, 15.1.–21.5.  
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

## Torstai

### Palloilu

klo 15.00–16.00, 16.1.–22.5.  
Malmin peruskoulu, Talvelantie 1

### Jalkapallo

klo 15.30–17.00, 16.1.–22.5.  
Pallomyly, Pikajuoksijankuja 9

### Trampoliini/telinevoimistelu

klo 15.00–16.00, 16.1.–22.5.  
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

### Salibandy

klo 16.00–17.00, 16.1.–22.5.  
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

### Ohjattu kuntosali\*

klo 16.30–18.00, 16.1.–22.5.  
Töölön kisahalli, Mannerheimintie 17E

### Slow flow jooga\*

klo 16.30–17.20, 16.1.–22.5.  
Minervaskolan, Apollonkatu 12

### Flow jooga\*

klo 17.30–18.30, 16.1.–22.5.  
Minervaskolan, Apollonkatu 12

### Jalkapallo

klo 17.00–18.00, 16.1.–24.4.  
Malminkartanon nuorisotalo, Piianpolku  
3-5C

### Nykytanssi tytöille\*

klo 17.30–18.30, 16.1.–15.5.  
Tytöjen talo, Hämeentie 13A

### Sirkus\*

klo 20.00–21.00, 16.1.–8.5.  
Tapanilan urheilukeskus, Erätie 3