

Perjantai

Sulkapallo

Klo 14:30–15:30, 17.1.–23.5.
Merihaan Pallohalli,
Haapaniemenkatu 14B

Lentopallo

Klo 16:00–17:30, 17.1.–23.5.
Töölön kisahalli, Mannerheimintie
17E

Ohjattu kuntosali*

Klo 16:30–18:00, 17.1.–23.5.
Maunulan liikuntahalli,
Maunulanmäki 5

Akrobatia/temppuilu*

Klo 17:00–18:00, 17.1.–23.5.
PNV Liikuntakeskus,
Ohrahuhtantie 4

Omatoiminen kuntosali*

Klo 18:00–20:00, 17.1.–23.5.
Töölön kisahalli, Mannerheimintie
17E

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

Omatoiminen uinti

Klo 14.00–18.00
Itäkeskuksen uimahalli
Olavinlinnantie 6

*Yhteistyötunti Vimma-liikunnan
kanssa. Tunti tarkoitettu myös
12–16-vuotiaille.

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

Seuraa Puhti-liikuntaa
Instagramissa @puhtiliikunta

Lisätiedot nuorten liikuntakoordinaattoreilta:

Itäinen alue: p. 040 177 9866,
kreetta.craycroft@hel.fi

Läntinen alue: p. 040 6573166,
taru.vaisanen@hel.fi

Pohjoinen alue: p. 040 1593260,
henna.ylikoski@hel.fi

u testaa löydä innostu testaa löydä innostu test
u testaa löydä innostu testaa löydä innostu test
u testaa löydä innostu testaa löydä innostu test
u testaa löydä innostu testaa löydä innostu test
u testaa löydä innostu testaa löydä innostu test
u testaa löydä innostu testaa löydä innostu test
u testaa löydä innostu testaa löydä innostu test
u testaa löydä innostu testaa löydä innostu test
u testaa löydä innostu testaa löydä innostu test
u testaa löydä innostu testaa löydä innostu test

Puhti-liikunta

Kevät 2025

Maksutonta harrasteliikuntaa 16–22-vuotiaille

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

liikunta.hel.fi/puhtiliikunta
Helsinki liikkuu



Maanantai

Salibandy*

Klo 14:00-15:00, 13.1.-19.5.
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

Omatoiminen kuntosali

Klo 14:00-16:30, 13.1.-19.5.
Itäkeskuksen uimahalli,
Olavinlinnantie 6

Ohjattu kuntosali*

Klo 14:30-15:30, 13.1.-19.5.
Töölön kisahalli, Mannerheimintie 17E

Sulkaapallo

Klo 15:00-16:00, 13.1.-19.5.
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

Omatoiminen kuntosali

Klo 15:00-16:30, 13.1.-19.5.
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

Inttikuntoon-kurssi

Klo 15:30–16:30, 13.1.-19.5.
Töölön kisahalli, Mannerheimintie 17E

Yin-jooga

Klo 17:00–18:00, 10.2.–19.5.
Helsingin kuvataidelukio,
Torkkelinkatu 6

Kiipeily

Klo 18:30–20:00, 13.1.-19.5.
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

Shorinji kempo*

Klo 17:45–19:00, 13.1.-12.5.
Olympiastadion, Paavo Nurmen tie 1

Tiistai

Tennis ja sulkaapallo*

Klo 15:00-16:00, 14.1.-20.5.
Smash Center, Varikotie 4

Itsepuolustus*

Klo 15:00-17:00, 14.1.-20.5.
Liikuntamyly, painisali, Jauhokuja 3

Pilates*

Klo 16:00-17:00, 14.1.-20.5.
Itäkeskuksen uimahalli, liikuntasali,
Olavinlinnantie 6

Ohjattu kuntosali*

Klo 17:00-18:00, 14.1.-20.5.
Itäkeskuksen uimahalli, kuntosali,
Olavinlinnantie 6

Kuntorykkeily alkeet (tytöille)*

Klo 18:00-19:00, 14.1.-13.5.
Tytöjen talo, Hämeentie 13A

Kuntorykkeily jatko (tytöille)*

Klo 19:00-20:00, 14.1.-13.5.
Tytöjen talo, Hämeentie 13A

Keskiviikko

Naisten ohjattu kuntosali

Klo: 15.30-17.00
Itäkeskuksen uimahalli (alakerran
kuntosali, suljettu tila)

Kuntopotkunyrkkeily

Klo 16:30-17:30, 15.1.-21.5.
Merihaan Pallohalli, Finnish
warriors –kamppailusali,
Haapaniemenkatu 14B

Breakdance*

Klo 18:00-19:00, 15.1.-21.5.
Liikuntamyly, Peilisali
Jauhokuja 3

Kiipeily*

Klo 18:00-19:00, 15.1.-21.5.
Liikuntamyly, kiipeilyseinä
Jauhokuja 3

Omatoiminen kuntosali

Klo 18:00-20:00, 15.1.-21.5.
Töölön kisahalli, Mannerheimintie
17E

Tanssi-improvisaatio*

Klo 19:00-20:00, 15.1.-21.5.
Liikuntamyly, Peilisali
Jauhokuja 3

Torstai

Trampoliini/Telinevoimistelu

Klo 15:30-17:00, 16.1.-22.5. Liikuntamyly,
telinevoimistelusal, Jauhokuja 3

Salibandy*

Klo 16:00-17:00, 16.1.-22.5.
Liikuntamyly, salibandykenttä,
Jauhokuja 3

Tanssimix

Klo 16:00–17:00, 16.1.–22.5.
Stadin ammattiopisto, Vilppulantie 14

Padel*

Klo 16:00-17:00, 16.1.-22.5.
Arena Center Myllypuro, Alakiventie 2

Omatoiminen uinti

Klo 16:00–20:00, 16.1.–22.5.
Pirkkolan uimahalli, Pirkkolan metsätie 6

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

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