

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 kuntosali*

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

Akrobatia/temppuilu*

klo 17.00–18.00, 17.1.–23.5.
PNV Liikuntakeskus,
Ohranhuhdantie 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

Läntinen alue: p. 0406573166,
taru.vaisanen@hel.fi

Pohjoinen alue: p. 0401593260,
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
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
Helsinki liikkuu

Helsinki

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

Sulkaapallo

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

Tennis ja sulkaapallo*

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

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

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

Tytöjen ohjattu kuntosali

Klo: 15.30-17.00
Itäkeskuksen uimahalli
(alakuntosali)

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

Sulkaapallo

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 15.30–16.00, 16.1.–22.5.
Liikuntamyly, Jauhokuja 3

Padel*

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

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