

Nyt-liikunta syksy 2023

Maanantai

Salibandy

Klo 13.00–15.00
Liikuntamyly

Kuntosali (omatoiminen)

Klo 14.00–16.00
Itäkeskuksen uimahalli

Kuntosali

Klo 14.30–15.30
Töölön kisahalli

Sulkapallo

Klo 15.00–16.00
Liikuntamyly

Kuntosali

Klo 15.30–17.00
Jakomäen uimahalli

Kuntopotkunyrkkeily

Klo 16.30–17.30
Finnish warriors -kamppailusali

Yin-jooga

Klo 17.00–18.00
Helsingin kuvataidelukio

Kehonhuolto

Klo 17.00–18.00
Liikuntamyly

Kiipeily

Klo 18.30–20.00
Liikuntamyly

Shorinji kempo

Klo 19.00–20.00
Olympiastadion

Tiistai

Skeitti

Klo 12.00–14.00
Kontulan skeittihalli

Tennis ja sulkapallo

Klo 15.00–16.00
Smash Center

Jalkapallo

Klo 16.00–17.00
Malminkartanon harrastushalli

Capoeira

Klo 17.00–18.00
Pirkkolahalli

Kuntosali

Klo 17.30–18.30
Itäkeskuksen uimahalli

Contemporary dance / nykytanssi

Klo 18.00–19.00
Yrjönkadun uimahalli

Kuntojumppa

Klo 19.00–19.50
Latokartanon liikuntahalli

Breakdance

Klo 19.00–20.00
Oulunkylän liikuntapuisto

Keskiviikko

NYT-startti

Klo 13.00–14.00
Töölön kisahalli

Kuntosali

Klo 14.30–16.00
Oulunkylän liikuntapuisto

Kuntosali

15.00–16.15
Jakomäen uimahalli

Lentopallo

Klo 16.00–16.50
Kannelmäen peruskoulu, Runonlaulajan
toimipiste

Kuntonyrkkeily

Klo 16.00–17.00
Tapanilan urheilukeskus

Kuntopotkuntarykkeily

Klo 16.30–17.30
Finnish warriors -kamppailusali

Aikido

Klo 18.00–19.00
Kaapelitehdas

Kiipeily

Klo 18.00–19.00
Liikuntamyylly

Tanssi-improvisaatio

Klo 18.00–19.00
Liikuntamyylly

Kuntosali (omatoiminen)

Klo 18.00–20.00
Töölön kisahalli

Voimistelu

Klo 18.30–19.30
Pirkkolahalli

Kuntojumppa

Klo 18.30–19.20
Herttoniemen liikuntahalli

Torstai**Telinevoimistelu**

Klo 13.00–14.00
Liikuntamyylly

Kuntosali

Klo 15.00–16.30
Oulunkylän liikuntapuisto

Koripallo

Klo 16.00–17.00
Liikuntamyylly

Padel

Klo 16.00–17.00
Arena Center Myllypuro

Uinti (omatoiminen)

Klo 16.00–20.00
Pirkkolan uimahalli

Slow Flow jooga

Klo 16.00–17.00
Yrjönkadun liikuntasali

Flow jooga

Klo 17.00–18.00
Yrjönkadun liikuntasali

Cheerleading

Klo 18.00–19.00
HAC training center

Koripallo

Klo 18.30–19.30
Kampin liikuntakeskus

Contemporary dance / nykytanssi

Klo 19.00–20.00
Oulunkylän liikuntapuisto

Voima

Klo 19.00–19.50
Latokartanon liikuntahalli

Stretching for Wellness

Klo 20.00–21.00
Oulunkylän liikuntapuisto

Perjantai**Kuntosali**

Klo 15.00–16.30
Latokartanon liikuntahalli

Koripallo

Klo 15.30–17.00
Stadin AO, Sturenkadun toimipiste,
Ruostetalo

Miekkailu

Klo 16.00–17.00

Helsingin miekkailijoiden Sali

Toiminnallinen harjoittelu

Klo 16.00–17.30

Liikuntamyly

Sirkus

Klo 16.30–17.30

Tapanilan urheilukeskus

Kuntosali (omatoiminen)

Klo 17.00–19.00

Töölön kisahalli

Baletin alkeet

Klo 19.00–20.00

Kampin liikuntakeskus

Lauantai**Uinti**

Klo 14.00–18.00

Itäkeskuksen uimahalli