

KALLIO

Helsinginkatu 25, 00510 Helsinki, puh. 09 3488 6450

7.1.–30.4.2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
			8.05 Kehonhuolto & Liikkuvuus	6.50 Hydrobic 7.30 BODYPUMP®	9.20 Hydrobic 9.25 BODYCOMBAT® 10.05 Hydrobic 12.45 Dance 13.40 Toivetunti	13.45 Hydrobic 14.35 Body & Core 15.30 Kehonhuolto & Liikkuvuus 18.30 BODYBALANCE®
10.00 BODYCOMBAT® 11.05 BODYPUMP® 11.30 Seuratanssit (ph) * 3.2. alk. 12.15 Vesivoimistelu *	9.10 Kuntosali * 9.45 Hydrobic 10.15 Body & Core 10.20 Vesivoimistelu * 11.10 Lavis® **	10.10 LES MILLS BARRE® 11.00 BODYPUMP®	10.05 Vanhempilapsi (ph) 11.00 Toivetunti 12.05 Äiti-vauva 14.35 Vesivoimistelu *			
16.30 Niska & Selkä 16.45 Hydrobic 17.20 Hydrobic 17.25 LES MILLS BARRE® 18.30 BODYPUMP® 19.35 FIX Jooga	16.30 Kehonhuolto & Liikkuvuus 16.45 Hydrobic 17.20 Hydrobic 17.25 Step & Body 18.20 Pilates 19.15 Kahvakuula	16.20 Body & Core 16.45 Hydrobic, syvä 17.15 BODYCOMBAT® 17.20 Hydrobic 18.20 LES MILLS BARRE® 19.10 BODYBALANCE®	15.10 Hydrobic 17.05 Syke & Fit 18.00 Baila! 18.55 BODYCOMBAT® 20.05 BODYPUMP®	16.30 Toivetunti 17.25 Kahvakuula 18.20 BODYBALANCE® / Kehonhuolto & Liikkuvuus / Core & venyttely		

KONTULA

Ostostie 4, 00940 Helsinki, puh. 09 3488 6350

7.1.–30.4.2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
10.00 Kunto & Voima * 11.10 BODYBALANCE® 11.20 Vesivoimistelu * 12.00 Vesivoimistelu *	11.00 FIX 12.15 Vesivoimistelu * 12.50 Vesivoimistelu *	9.15 Pilates * 10.10 Kunto & Voima * 10.15 Vesivoimistelu * 11.10 Kuntosali * 12.15 Lavis® **	10.00 Kunto & Voima * 10.15 Vesivoimistelu * 10.50 Vesivoimistelu * 11.10 BODYBALANCE®	9.00 Kahvakuula 10.00 Lavis® * 14.00 Slow Jooga *	10.00 Step & Body / Body & Core / Baila! / Syke & Fit 10.55 FIX 11.55 Hydrobic	11.00 BODYPUMP® 16.45 Hydrobic 17.25 FIX 18.20 BODYBALANCE® / Kehonhuolto & Liikkuvuus / Venyttely
16.20 FIX 17.15 Lavis® 18.15 Body & Core 19.10 Pilates	16.25 BODYPUMP® 16.30 Hydrobic, syvä 17.05 Hydrobic, syvä 17.20 BODYBALANCE® 17.50 Vesi HIIT, syvä 18.30 Kahvakuula	16.30 Vesi HIIT, syvä 17.10 Step & Body 18.05 FIX 19.00 Core & Venyttely	16.20 Body & Core 17.15 FIX Jooga 18.25 Hydrobic, syvä 18.30 BODYPUMP®	16.20 Hydrobic 17.00 Niska & Selkä 17.55 FIX		

MALMI

Pekaniemi 14, 00700 Helsinki, puh. 09 3488 6300

7.1.–30.4.2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9.30 Pilates * 10.20 Hydrobic 10.40 BODYPUMP® 11.00 Vesivoimistelu * 11.50 Kuntosali * 13.50 Vesivoimistelu * 14.25 Vesivoimistelu *	8.50 Vesivoimistelu * 9.30 Hydrobic 10.00 Kunto & Voima * 11.15 Baila! * 13.00 Vesivoimistelu * 13.35 Vesivoimistelu *	9.20 Kuntosali * 10.30 Pilates * 11.35 Toivetunti 12.45 Vesivoimistelu * 13.20 Vesivoimistelu *	9.30 Hydrobic 9.45 Kuntosali * 10.05 Hydrobic 10.45 Kuntosali * 11.50 Lavis® **	8.30 Vesivoimistelu * 9.15 BODYPUMP® 10.20 Pilates *	9.30 BODYCOMBAT® 9.45 Hydrobic 10.35 BODYPUMP® 11.40 Niska & Selkä 12.45 Hydrobic	16.00 Hydrobic 16.45 FIX 17.40 Venyttely
16.15 Niska & Selkä 16.50 Hydrobic 17.10 Body & Core 18.05 BODYPUMP® 18.15 Hydrobic 18.50 Hydrobic 19.10 BODYBALANCE®	16.30 Core & Venyttely 17.00 Hydrobic, syvä 17.25 FIX 17.35 Vesi HIIT 18.10 Hydrobic 18.20 Body & Core 19.15 Pilates	16.40 Baila! 17.15 Hydrobic 17.35 Core & Venyttely 17.50 Hydrobic 18.30 BODYCOMBAT® 18.30 Vesi HIIT 19.35 BODYPUMP®	16.45 BODYPUMP® 16.45 Hydrobic 17.20 Hydrobic 17.50 BODYBALANCE® 19.00 FIX Jooga	16.30 Body & Core 17.25 Niska & Selkä		

MÄKELÄNRINNE

Mäkelänkatu 49, 00550 Helsinki, puh. 09 3488 6550

2.1.–30.4.2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
6.45 Hydrobic 7.30 Vesi HIIT, syvä 9.55 Hydrobic 10.30 Vesi HIIT 11.05 Vesivoimistelu * 11.40 Hydrobic	6.45 Hydrobic 7.20 Hydrobic 9.00 Hydrobic 10.25 Vesivoimistelu * 11.00 Vesivoimistelu * 11.35 Hydrobic 12.15 Hydrospinning 13.35 Vesivoimistelu *	6.45 Hydrobic 7.30 Hydrobic 10.00 Vesivoimistelu * 10.35 Vesivoimistelu * 11.10 Vesi HIIT, syvä 11.45 Hydrobic 12.20 Vesivoimistelu *	6.50 Hydrospinning 7.40 Hydrobic 9.55 Vesivoimistelu * 11.10 Vesivoimistelu * 11.45 Hydrobic 12.20 Hydrobic	6.30 Hydrobic 7.05 Hydrobic 9.55 Vesivoimistelu * 10.30 Hydrobic, syvä 11.05 Hydrobic	9.00 Hydrobic 9.40 Hydrospinning 10.30 Hydrobic 11.00 FIX Jooga (hot) 11.05 Hydrobic 12.20 BODYPUMP® 13.30 Venyttely (hot)	9.30 Hydrospinning (teema) 10.20 Hydrospinning 10.30 Kahvakuula 11.10 Hydrobic 11.25 BODYBALANCE® 11.45 Hydrobic, syvä 17.00 BODYPUMP® 18.15 Hydrobic 19.00 Hydrobic 19.45 Hydrobic
16.25 Body & Core 16.30 FIX Jooga (hot) 16.30 Hydrobic 17.15 Hydrobic 17.20 BODYCOMBAT® 17.35 Core & Venyttely (hot) 17.50 Hydrobic, syvä 18.30 BODYPUMP® 18.30 Pilates (hot) 19.40 BODYBALANCE®	16.25 BODYPUMP® 16.30 Hydrospinning 17.00 FIX Teho: Kestävyyss (hot) 17.20 Hydrobic 17.30 Toivetunti 17.35 Venyttely (hot) 18.05 Hydrobic 18.10 FIX Teho: Voima (hot) 18.35 Niska & Selkä 19.10 FIX Teho: Syke (hot)	16.20 Niska & Selkä 16.45 FIX Jooga (hot) 17.15 Baila! 17.30 Hydrobic 18.05 BODYBALANCE® (hot) 18.05 Hydrobic 18.10 Body & Core 18.45 Hydrospinning 19.05 BODYPUMP® 19.10 Pilates (hot)	15.55 Hydrobic 16.50 Body & Core 17.05 Vesi HIIT 17.35 FIX Teho: Voima (hot) 17.45 Hydrospinning 17.45 Niska & Selkä 18.35 FIX Teho: Kestävyyss (hot) 18.35 Hydrobic 18.40 Kehonhuolto & Liikkuvuus (hot)	15.35 Hydrobic 16.15 Hydrospinning 16.20 FIX 17.05 Hydrobic 17.15 BODYCOMBAT® 17.20 Core & Venyttely (hot) 18.20 BODYPUMP®		

PASILA Radiokatu 22, 00240 Helsinki, puh. 09 3488 6700						7.1.–30.4.2020
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
13.00 Kuntosali * 13.1. alk.	10.00 Voima & Tasapaino * 11.30 Kuntosali *	10.25 Lavis® * 11.30 Pilates *	10.00 Voima & Tasapaino * 11.30 Kuntosali * 13.30 Kuntosali * 19.15 Kuntopyrkkeily			
	17.05 Kuntopyrkkeily 18.15 Kuntopotkuntopyrkkeily					

SILTAMÄKI Jousimiehentie 3, 00740 Helsinki, puh. 09 3488 6500						7.1.–30.4.2020
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	11.15 Vesivoimistelu * 11.50 Vesivoimistelu * 12.25 Vesitreeni * 13.00 Kuntosali *	9.00 Kuntosali * 12.00 Kuntosali *	11.15 Vesivoimistelu * 11.50 Vesivoimistelu * 12.30 Kuntosali *	11.15 Vesivoimistelu * 11.50 Vesivoimistelu * 12.25 Vesivoimistelu, syvä *	12.15 Kuntosali: Kiertoharjoittelu	
18.50 Hydrobic, syvä 19.25 Hydrobic, syvä 20.00 Vesi HIIT, syvä			17.40 Vesi HIIT, syvä 18.15 Hydrobic, syvä 18.50 VESICOMBAT™			

TÖÖLÖ Topeliuksenkatu 41 a, 00250 Helsinki, puh. 09 3488 6600						7.1.–30.4.2020
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
8.55 Kuntosali * (K) 10.00 Lavis® * (K) 10.55 Vesivoimistelu * 11.00 Kuntosali * (T) 11.05 Body & Core (K) 11.30 Vesivoimistelu * 12.05 Vesivoimistelu * 12.05 Kunto & Voima * (T) 15.30 Hydrobic 16.40 FIX (K) 17.30 Hydrobic 17.40 Kahvakuula (K) 18.15 Hydrobic 18.40 Toivetunti (T) 18.50 Baila!® (K)	7.20 Hydrobic 9.15 Kunto & Voima * (T) 10.10 Core & Venyttely (K) 10.45 Vesivoimistelu * 11.10 BODYPUMP® (K) 11.20 Vesivoimistelu * 11.30 Äiti-vauva (T) 12.30 Pilates * (T) 16.30 Body & Core (T) 16.40 BODYCOMBAT® (K) 17.45 Dance (K) 18.20 Hydrobic 18.45 BODYPUMP® (K) 19.00 FIX Jooga (T) 19.05 Hydrobic	7.45 Pilates (T) 9.30 Slow Jooga * (T) 10.00 Vanhempilapsi (K) 10.50 Kuntosali * (T) 11.00 Hydrobic 12.00 Vesivoimistelu * 12.35 Vesivoimistelu * 13.00 Seuratanssitekn. * (K) 5.2. alk. 16.20 Pilates (T) 16.30 BODYPUMP® (K) 17.20 Core & Venyttely (T) 17.40 BODYCOMBAT® (K) 18.20 Hydrobic 18.20 Body & Core (T) 18.55 Hydrobic	8.55 Kuntosali * (K) 10.00 Lavis® * (K) 11.45 Vesivoimistelu * 12.30 Pilates * (T) 16.30 Hydrobic 16.40 Niska & Selkä (T) 17.05 Hydrobic 17.40 Pilates (T) 18.10 Body & Core (K) 18.50 Hydrobic 19.10 Toivetunti (T)	9.25 Vesivoimistelu * 10.00 Hydrobic 10.50 BODYPUMP® (K) 12.00 Vesivoimistelu * 17.00 BODYPUMP® (K)	9.20 Hydrobic 10.10 Body & Core (K) 11.10 Toivetunti (K)	10.00 BODYCOMBAT® (K) 10.20 Hydrobic 11.15 Niska & Selkä (K) 12.15 BODYPUMP® (K) 17.00 Baila! (K) 18.00 Pilates (T)

VUOSAARI Vuosaarentie 5, 00980 Helsinki, puh. 09 3488 6750						7.1.–30.4.2020
MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9.00 Kunto & Voima * 9.30 Kuntosali, erityisryhmä * 10.00 BODYBALANCE® 11.00 Kuntosali * 11.05 Pilates * 11.15 Vesivoimistelu * 12.00 Baila! * 12.00 Kuntosali * 12.00 Vesivoimistelu * 13.00 Kuntosali, naiset * 13.00 Vesijuoksu * 14.00 Kuntosali, miehet * 16.30 LES MILLS BARRE® 17.00 Kahvakuula (ak) 17.25 FIX 18.15 Hydrobic, syvä 18.20 BODYPUMP® 18.50 VESICOMBAT™ 19.30 BODYBALANCE®	9.00 Vesivoimistelu * 9.40 Vesivoimistelu * 10.00 FIX 10.00 Kuntosali, naiset * 10.30 Äiti-vauva (ak) 11.00 Kuntosali, miehet * 11.00 Venyttely * 11.40 Vesivoimistelu * 12.00 Kuntosali, naiset * 12.15 Vesijuoksu * 13.10 Kunto & Voima * 14.10 Lavis® *	9.00 Kuntosali * 9.30 Baila! * 10.10 Vesivoimistelu, erityisryhmä * 10.30 BODYPUMP® 10.45 Vesivoimistelu, erityisryhmä * 11.35 Voima & Tasapaino * 12.30 Slow Jooga * 13.00 Kuntosali * 13.45 Vesivoimistelu * 14.20 Vesivoimistelu * 17.00 Baila! 17.30 Hydrobic, syvä 18.00 FIX 18.05 Vesi HIIT, syvä 19.00 Kehonhuolto & Liikkuvuus	9.00 Body & Core 10.00 Kunto & Voima * 11.00 Kunto & Voima * 11.00 Kuntosali, miehet * 12.00 Venyttely * 12.15 Vesivoimistelu * 13.00 Pilates * 13.00 Vesivoimistelu * 14.00 Lavis® * 17.00 BODYCOMBAT® 17.00 Kehonpainoharjoittelu (ak) 18.00 Kahvakuula (ak) 18.10 LES MILLS BARRE® 19.00 FIX Jooga	9.00 Kuntosali * 9.00 Vesivoimistelu * 10.00 Kuntosali, naiset * 10.15 Vesivoimistelu * 11.15 Pilates * 12.30 Seuratanssit *	10.00 FIX 11.00 BODYPUMP® 12.10 BODYBALANCE®	11.00 Dance 16.00 Niska & Selkä 17.00 BODYCOMBAT® 18.10 BODYPUMP®

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

päivätunnit klo 8.30–14.30

* eläkeläisille ja kevyemmästä liikunnasta pitävälle

MÄKELÄNRINNE: (hot) = allasalueen toisessa kerroksessa oleva tasanne

TÖÖLÖ: (T) = Tuike (K) = Kaari

VUOSAARI: ak = alakerta

KALLIO: ph = pallohalli

urheiluhallit.fi/hinnat

urheiluhallit.fi/varaa

urheiluhallit.fi/tarjoukset

URHEILUHALLIT