

KALLIO

Helsinginkatu 25, 00510 Helsinki, puh. 09 3488 6450

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	6.50 Hydrobic 7.25 Hydrobic 8.00 LES MILLS BARRE®	7.45 Pilates	6.50 Hydrobic 12.12. asti	6.50 Hydrobic 7.30 BODYPUMP®	9.20 Hydrobic 9.25 BODYCOMBAT® 10.05 Hydrobic 10.35 BODYPUMP® 11.40 FIX 12.35 BODYBALANCE®	11.00 Toivetunti 12.00 Toivetunti 13.45 Hydrobic 14.35 Body & Core 15.30 Kehonhuolto & Liikkuvuus 17.00 Toivetunti 18.00 Pilates
8.55 Kuntosali * 10.00 BODYCOMBAT® 11.05 BODYPUMP® 11.30 Seuratanssit (ph) * 16.9. alk. 11.30 Vesivoimistelu * 12.05 Vesivoimistelu * 14.30 Vesivoimistelu *	9.15 Kunto & Voima * 9.30 Hydrobic 10.05 Vesivoimistelu * 10.20 Body & Core 10.40 Vesivoimistelu * 11.15 Lavis® ** 11.15 Vesivoimistelu * 12.10 Äiti-vauva	9.25 Slow Jooga * 10.30 Kuntosali *	8.55 Kuntosali * 10.00 Lavis® ** 10.05 Vanhempilapsi (ph) 11.00 BODYPUMP® 12.10 Äiti-vauva 13.10 Pilates * 14.30 Vesivoimistelu *			
15.10 Hydrobic 16.00 Body & Core 16.10 Hydrobic 16.55 Hydrobic 16.55 Niska & Selkä 17.30 Hydrobic 17.50 LES MILLS BARRE® 18.30 BODYPUMP® 19.35 FIX Jooga	16.30 Body & Core 16.35 Hydrobic 17.20 Hydrobic 17.25 Baila! 18.20 Pilates 19.15 Kahvakuula 20.10 Core & Venyttely	16.00 BODYPUMP® 16.20 Hydrobic, syvä 16.50 Step & Body 16.55 Vesi HIIT, syvä 17.30 Hydrobic 17.45 Kehonhuolto & Liikkuvuus 18.40 BODYCOMBAT® 19.45 BODYBALANCE®	15.10 Hydrobic 16.30 LES MILLS BARRE® 17.05 Syke & Fit 18.00 Baila! 18.55 BODYCOMBAT® 20.05 BODYPUMP®	16.45 Toivetunti 17.40 Kahvakuula 18.35 BODYBALANCE®		

KONTULA

Ostostie 4, 00940 Helsinki, puh. 09 3488 6350

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 *	9.10 Pilates * 10.00 Vesivoimistelu * 10.10 Kunto & Voima * 11.10 Toivetunti * 12.15 Kuntosali *	10.00 Kunto & Voima * 10.15 Vesivoimistelu * 10.50 Vesivoimistelu * 11.10 Toivetunti	9.00 Kahvakuula 10.00 Lavis® ** 14.00 Slow Jooga *	10.00 Step & Body/Syke & Fit 10.55 FIX 11.55 Hydrobic	11.15 BODYPUMP® 16.40 Hydrobic 17.20 FIX 18.15 BODYBALANCE®/ Kehonhuolto & Liikkuvuus
16.20 FIX 17.15 Lavis® 18.20 Body & Core 19.15 Pilates	16.20 BODYPUMP® 16.30 Hydrobic, syvä 17.05 Hydrobic, syvä 17.20 BODYBALANCE® 17.50 Vesi HIIT, syvä 18.30 Core & Venyttely	16.40 Hydrobic, syvä 17.25 Step & Body 18.20 FIX	16.20 FIX Jooga 17.30 Hydrobic, syvä 17.40 BODYPUMP® 18.50 BODYBALANCE®	16.30 Hydrobic 17.10 Niska & Selkä 18.05 FIX		

MALMI

Pekarraitti 14, 00700 Helsinki, puh. 09 3488 6300

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® **	7.45 Hydrobic 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 Niska & Selkä 17.25 Body & Core		

MÄKELÄNRINNE

Mäkelänkatu 49, 00550 Helsinki, puh. 09 3488 6550

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
6.45 Hydrobic 7.30 Vesi HIIT, syvä 9.55 Hydrobic 10.30 Hydrobic 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: Kestävyys (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)	15.00 Hydrobic 15.35 Hydrobic 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 16.30 Kuntopotkunyrkkeily (hot) 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: Kestävyys (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

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
12:00 Kunto & Voima * 13:00 Kuntosali *	10:00 Voima & Tasapaino * 11:30 Kuntosali *	10:25 Lavis® * 11:30 Pilates *	10:00 Voima & Tasapaino * 11:30 Kuntosali * 13:30 Kuntosali * 19.9. alk.			
	17.05 Kuntonyrkkeily 18.15 Kuntopotkuntaryrkeily					

SILTAMÄKI Jousimiehentie 3, 00740 Helsinki, puh. 09 3488 6500

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	10.45 Vesivoimistelu * 11.20 Vesivoimistelu * 11.55 Vesitreeni * 12.30 Kuntosali *	09.00 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™			

VUOSAARI Vuosaarentie 5, 00980 Helsinki, puh. 09 3488 6751

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
9.00 Kunto & Voima * 9.30 Kuntosali, erityisryhmä * 10.00 BODYPUMP® 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 BODYBALANCE® 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® * 16.30 Step & Body 17.25 Core & Venyttely 18.20 BODYCOMBAT® 19.30 BODYPUMP®	9.00 Kuntosali * 9.30 Baila! * 10.10 Vesivoimistelu, erityisryhmä * 10.30 BODYCOMBAT® 10.45 Vesivoimistelu, erityisryhmä * 11.40 Voima & Tasapaino * 13.00 Slow Jooga * 13.00 Kuntosali, miehet * 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 FIX 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 * 17.00 Baila! 17.55 Pilates	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

ak = alakerta ph = pallohalli



Ryhmäliikuntaetiketti

Paikan varaaminen

- Voit varata ryhmäliikuntatunteja hallin asiakaspalvelussa, puhelimitse tai netissä.
- Eläkeläiset voivat varata itselleen vakiopaikan ryhmäliikunnan päivätunneille (klo 8.30–14.30). Vakiopaikkaa ei voi varata Hydrobic-tunneille.

Paikan peruuttaminen

- Jos et pääse varaamallesi tunnille, peruuta varauksesi viimeistään kaksi tuntia ennen tunnin alkua, jotta paikka vapautuu seuraavalle.
- Voit peruuttaa tunnin netissä, puhelimitse tai hallin asiakaspalvelussa (ei sähköpostitse).
- Peruuttamattomasta varauksesta veloitetaan yksi käynti (sarjakortilta) tai yksi päivä (kuukausikortilta).

urheiluhallit.fi/varaa

Tunnille saapuminen

- Saavu tunnille aina ajoissa, viimeistään kymmenen minuuttia ennen tunnin alkua. Näin varmistat, että tunti on mukava ja rentouttava kokemus kaikille.
- Alle 10 minuuttia ennen tunnin alkua saapuneen paikka voidaan luovuttaa eteenpäin.
- Jos tunnin alkuun on alle 10 minuuttia, tule itsepalvelupäätteen tai asiakaspalvelun kautta.

Lisätietoa ryhmäliikunnan käytännöistä

urheiluhallit.fi/ryhmaliikuntaetiketti