

## MAANANTAI

**JUMPPA NAISILLE** – klo. 10:00-11:00 ja 11:00-12:00, (Huom. kaksi ryhmää, voit osallistua vain 1 ryhmään), ASUKASTALO ANKKURI, Paasivaarankatu 6, KAUSI: 13.01.-10.02.2020 - **HELSINKI**  
**KUNTOSALI NAISILLE** – klo. 15:30-17:00, KANNUSILLAN URHEILUHALLI, Kuntosali, Kannusillankatu 4, Espoon Keskus, KAUSI: 20.01.-25.05.2020 (Ei tuntia 13.04.) – **ESPOO**  
**PERHEPALLOILU AVOIN KAIKILLE** – klo. 19:00-20:00, KANNUSILLAN URHEILUHALLI, Palloilusali, Kannusillankatu 4, Espoon keskus, KAUSI: 20.01.-25.05.2020 (Ei tuntia 13.04.) – **ESPOO**

## TIISTAI

**JALKAPALLOA NAISILLE** – klo. 17:00-18:00, PALLOMYLLY (SISÄHALLI), Pikajuoksijakatu 9, Myllypuro, KAUSI: 28.01.-27.04.2020 – **HELSINKI**  
**ELÄMÄNI KUNNOSSA LEPPÄVAARAN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA)** – klo. 14:00-17:00, LEPPÄVAARAN NUORISOTALO, Veräjapellonkatu 6, KAUSI: 21.01.- 05.05.2020 – **ESPOO**  
**PERHEPALLOILU AVOIN KAIKILLE (KAMUSET HANKE)** – klo. 17:30-19:00, Stadin ammattiopisto Prinsessatie 2, Liikuntasali, KAUSI: 28.01.-13.05.2020 – **HELSINKI**

## KESKIVIIKKO

**KUNTOSALI NAISILLE** – klo. 10:00-12:00, KALLAHDEN NUORISOTALO, Pohjavedenkatu 5, KAUSI: 24.01.-06.05.2020 – **HELSINKI**  
**PALLOJUMPPA NAISILLE** – klo. 13:00-14:30, KANNUSILLAN URHEILUHALLI, Palloilusali, Kannusillankatu 4, Espoon keskus, KAUSI: 22.01.-27.05.2020 (Ei tuntia 15.04.) – **ESPOO**

## TORSTAI

**ELÄMÄNI KUNNOSSA VALLILAN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA)** – klo. 10:00-12:30, MONALIIKUN TILAT, Mäkelänkatu 54A 3.kerros, KAUSI: 23.01.-7.05.2020 – **HELSINKI**  
**KUNTOJUMPPA NAISILLE (lastenhoito)** – klo. 11:00-12:30, VIIKIN NUORISOTALO, Agronominkatu 3, KAUSI 23.01.-23.04.2020 - **HELSINKI**  
**ZUMBA® FITNESS - KLO. 17:00-18:00 MELLUNMÄEN ALA-ASTE, PEILISALI, RUKATUNTURINTIE 14, MELLUNMÄKI, KAUSI: 23.01.-14.05.2020 – HELSINKI**

## PERJANTAI

**ELÄMÄNI KUNNOSSA VUOSAAREN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA)** – klo. 10:00-13:00, KALLAHDEN NUORISOTALO, Pohjavedenkatu 5, KAUSI: 24.01.-08.05.2020 – **HELSINKI**  
**ELÄMÄNI KUNNOSSA VALLILAN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA)** – klo. 10:00-12:30, MONALIIKUN TILAT, Mäkelänkatu 54A 3.kerros, KAUSI: 24.01.-08.05.2020 – **HELSINKI**

## LAUANTAI

**KUNTOJUMPPA NAISILLE** – klo. 09:30-11:00, KANNUSILLAN URHEILUHALLI, Palloilusali, Kannusillankatu 4, Espoon keskus, KAUSI: 25.01.-16.05.2020 (Ei tuntia 11.04.) – **ESPOO**  
**JOOGA NAISILLE JA TYTÖILLE** – klo. 11:00-12:30, MATTLIDENS GYMNASIUM, Liikuntasali, Matinsyrjä 1, Matinkylä, KAUSI: 11.01.-02.05.2020 (Ei tuntia 11.04.) – **ESPOO**  
**TANSSI JA RENTOUTTAVA LIIKUNTA NAISILLE** – klo. 12:00-13:00, SAARNILAAKSON KOULU, Liikuntasali, Hösmarintie 1, Espoon keskus, KAUSI: 14.01.-16.05.2020 (Ei tuntia 11.04.) – **ESPOO**  
**PERHEPALLOILU AVOIN KAIKILLE (KAMUSET HANKE)** – klo. 16:00-17:30, KALASATAMAN PERUSKOULU, Liikuntasali, Polariksenkatu 1, Kalasatama, KAUSI: 25.01.-18.04.2020 (Ei tuntia 11.04.) – **HELSINKI**

## SUNNUNTAI

**KANGOO JUMPS NAISILLE JA TYTÖILLE** – klo. 14:00-15:00, STORÄNGENS KOULU, Liikuntasali, Rehtorinkuja 4, Espoonlahti, KAUSI: 12.01.-03.05.2020 (Ei tuntia 12.04.) Kangoo jumps kenkien vuokraus 5€/kerta – **ESPOO**

Lisätietoja Elämäni kunnossa ryhmistä:  
 essi.honkonen@monaliiku.fi, Puh. 040 060 8414  
 Lisätietoja urheilu- ja liikuntaryhmistä:  
 ruby.kapoor@monaliiku.fi Puh. 040 060 8414

Monaliiku pidättää oikeudet muutoksiin. Monaliiku ei erikseen vakuuta osallistujia, vaan osallistujat huolehtivat omasta vapaa-ajan tapaturmavakuutuksestaan.

