

MAANANTAI

JUMPPA NAISILLE – klo. 10:00-11:00; 11:00-12:00, (Huom. kaksi ryhmää, voit osallistua vain 1 ryhmään), ASUKASTALO ANKKURI, Paasivaarankatu 6, KAUSI: 24.08.-09.12.2020 (ei tuntia 12.10.) - **HELSINKI**

PERHEPALLOILU AVOIN KAIKILLE – klo. 19:00-20:00, KANNUSILLAN URHEILUHALLI, Palloilusali, Kannusillankatu 4, Espoon keskus, KAUSI: 28.09.-09.12.2020 (Ei tuntia 19.10.) – **ESPOO**

TIISTAI

ELÄMÄNI KUNNOSSA LEPPÄVAARAN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA ETUKÄTEEN) – klo. 14:00-17:00, LEPPÄVAARAN NUORISOTALO, Veräjäpellonkatu 6, KAUSI: 01.09.- 15.12.2020 – **ESPOO**

JALKAPALLOA NAISILLE – klo. 17:00-18:00, PALLOMYLLY (sisähalli), Pikajuoksijakatu 9, Myllypuro, KAUSI: 25.08-08.12.2020 – **HELSINKI**

PERHEPALLOILU AVOIN KAIKILLE (KAMUSET HANKE) – klo. 17:00-18.30, Stadin ammattiopisto, Liikuntasali, Prinsessantie 2, KAUSI: 01.09.-15.12.2020 – **HELSINKI**

KESKIVIikko

EI TUNTEJA

TORSTAI

ELÄMÄNI KUNNOSSA VALLILAN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA ETUKÄTEEN) – klo. 10:00-13:00, MONALIIKUN TILAT, Mäkelänkatu 54A 3.kerros, KAUSI: 27.08.-10.12.2020 – **HELSINKI**

PERJANTAI

ELÄMÄNI KUNNOSSA VUOSAAREN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA ETUKÄTEEN) – klo. 10:00-13:00, KALLAHDEN NUORISOTALO, Pohjavedenkatu 5, KAUSI: 28.08.-11.12.2020 – **HELSINKI**

ELÄMÄNI KUNNOSSA VALLILAN RYHMÄ (TÄYTYY ILMOITTAUTUA ETUKÄTEEN) – klo. 10:00-13:00, MONALIIKUN TILAT, Mäkelänkatu 54A 3.kerros, KAUSI: 28.08.-11.12.2020 – **HELSINKI**

LAUANTAI

KUNTOJUMPPA NAISILLE – klo. 09:30-11:00, KANNUSILLAN URHEILUHALLI, Palloilusali, Kannusillankatu 4, Espoon keskus, KAUSI: 26.09.-12.12.2020 – **ESPOO**

JOOGA NAISILLE JA TYTÖILLE – klo. 11:00-12:00, MATTLIDENS GYMNASIUM, Liikuntasali, Matinsyrjä 1, Matinkylä, KAUSI: 29.08.-28.11.2020. Huom! oma (jooga)matto mukaan – **ESPOO**

PERHEPALLOILU AVOIN KAIKILLE (KAMUSET HANKE) – **HUOM. UUSI PAIKKA!** klo. 16:00-17:30, HOPLAXSKOLAN, Liikuntasali, Solnantie 18-20, Munkkiniemi, KAUSI: 05.09.-19.12.2020 (Ei tuntia 10.10. ja 31.10.) Huom! käynti Kadetintie 2 kautta. – **HELSINKI**

SUNNUNTAI

KANGOO JUMPS NAISILLE JA TYTÖILLE – klo. 14:00-15:00, STORÄNGENS KOULU, Liikuntasali, Rehtorinkuja 4, Espoonlahti, KAUSI: 30.08.-29.11.2020. 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.



MONDAY

EXERCISE FOR WOMEN – 10:00-11:00; 11:00-12:00 (Note! There are two groups, you can only join one), ASUKASTALO ANKKURI, Paasivaarankatu 6, SEASON: 24.08-09.12.2020 (No class 12.10) - **HELSINKI**

BALL GAMES FOR FAMILIES – 19:00-20:00, KANNUSILLAN URHEILUHALLI, Kannusillankatu 4, Espoon keskus, SEASON: 29.09-09.12.2020 (No class on the 19.10.) – **ESPOO**

TUESDAY

FIT4LIFE LEPPÄVAARA GROUP (REGISTRATION REQUIRED IN ADVANCE) – 14:00-17:00, LEPPÄVAARAN NUORISOTALO, Veräjätienkatu 6, SEASON: 01.09.-15.12.2020 – **ESPOO**

FOOTBALL FOR WOMEN - 17:00-18:00, PALLOMYLLY (INSIDE), Pikajuoksijakatu 9, Myllypuro, SEASON 25.08.-08.12.2020 – **HELSINKI**

BALL GAMES FOR FAMILIES (KAMUSET PROJECT) Stadin ammattiopisto Prinsessantie 2, Liikuntasali; 17:00-18.30, SEASON: 01.09.-15.12.2020 – **HELSINKI**

WEDNESDAY

NO CLASSES

THURSDAY

FIT4LIFE VALLILA GROUP (REGISTRATION REQUIRED IN ADVANCE) – 10:00-13:00, MONALIIKU OFFICE, Mäkelänkatu 54A, 3th floor, SEASON: 27.08-10.12.2020 - **HELSINKI**

FRIDAY

FIT4LIFE VUOSAARI GROUP (REGISTRATION REQUIRED IN ADVANCE) 10:00-13:00, KALLAHDEN NUORISOTALO, Pohjavedenkatu 5, SEASON: 28.08-11.12.2020- **HELSINKI**

FIT4LIFE VALLILA GROUP (REGISTRATION REQUIRED) - 10:00-12:30, MONALIIKU OFFICE, Mäkelänkatu 54 A 3. floor, SEASON: 28.08-11.12.2020- **HELSINKI**

SATURDAY

EXERCISE FOR WOMEN – 09:30-11:00, KANNUSILLAN URHEILUHALLI, Kannusillankatu 4, Espoon keskus, SEASON: 26.09.-12-12.2020 – **ESPOO**

YOGA FOR WOMEN AND GIRLS - 11:00-12:30, MATTLIDENS GYMNASIUM, Matinsyrjä 1, Matinkylä, SEASON: 29.08-28.11.2020– Note! take your own (yoga)mat. **ESPOO**

BALL GAMES FOR FAMILIES - (KAMUSET PROJECT) – **NOTE, NEW LOCATION!** 16:00-17:30, HOPLAXSKOLAN, liikuntasali, Solnantie 18-20, Munkkiniemi, SEASON: 05.09.-19.12.2020 (No class 10.10. and 31.10.) Note! Entrance via Kadetintie 2 – **HELSINKI**

SUNDAY

KANGOO JUMPS FOR WOMEN AND GIRLS – 14:00-15:00, STORÄNGENS KOULU, Rehtorinkuja 4, Espoonlahti, SEASON: 30.08.-29.11.2020; renting of the Kangoo jumps boots 5€/time – **ESPOO**

More information about Fit4life groups:
essi.honkonen@monaliiku.fi, Puh. 040 060 8414
 More information about Sports groups:
ruby.kapoor@monaliiku.fi Puh. 040 060 8414

Monaliiku reserves the right to make changes and does not insure participants individually, but participants take care of their own leisure-time accident insurance.