

LISÄTIETOA OPISTON LIIKUNTAKURSSEISTA JA LIIKUNTATILOISTA SYKSYLLÄ 2011

Opiston liikuntatila sijaitsee kellarikerroksessa. Tilassa ei ole suihkua. Muualla kokoontuvilla ryhmillä on useimmiten käytössään suihkut ja pukuhuoneet. **Tarkista kurssin kokoontumispaikka esitetekstistä!** Koulujen vanhempainiltojen ja muiden tapahtumien vuoksi voi joidenkin muualla kuin opiston tiloissa pidettävien kurssien päättymispäivä siirtyä ohjelmassa ilmoitetusta. Opiskelijoille tiedotetaan muutoksista. Huom. Opiskelijoille ei ole otettu vakuutuksia opiston puolesta. Huolehdi itse omasta vakuutusturvastasi!

Opiston omat liikuntatilat

- Tarkista liikuntatila opiston kurssiohjelmasta! **Opiston oma liikuntatila YK7** sijaitsee opistolla, Töölöntullinkatu 8, kellarikerroksessa YK. Jos haluat, voit käydä tutustumassa tilaan etukäteen. Pyydä vahtimestaria avaamaan ovi. Liikuntatilassa on pieni pukeutumistila. Suihkua ei ole. Voit ottaa halutessasi mukaan oman patjan tai pyyhkeen. Luokassa on ohuet jumppapatjat opiston puolesta.
- Opiston muissa luokissa ei ole pukutiloja. **Monitoimiluokkaa 304** käytetään joillain liikunta- tai tanssikursseilla. Luokassa on peilit ja jumppapatjat.

Tärkeää tietoa

- Pukeudu mukaviin vaatteisiin, jalkaan sisätossut. Joogakursseille mukava, joustava asu päälle ja lämpimät sukat loppurentoutukseen. Ota mukaan pieni pyyhe alustaa varten.
- Kuntonyrkkeilyn voit aloittaa opiston hanskoilla. Niitä on useita pareja, mutta ei välttämättä jokaiselle. Kun innostut lajista, voit hankkia omat nyrkkeilyhanskat. Opettaja antaa ohjeet, millaiset kannattaa hankkia. Myös kahvakuulakurssilla välineet ovat opiston puolesta.
- Opettajat kertovat kurssin ensimmäisen kokoontumisen aikana, millaiset varusteet kurssilla on hyvä olla. Jumppa- tai joogapatja löytyy liikuntapaikoista. Käytössä on joko liikuntapaikan omat patjat tai sinne vietyt opiston patjat. Silloin patjassa lukee Helsingin aikuisopisto. Halutessasi voit tietenkin ottaa mukaan oman alustan.
- Jos haluat lisätietoja kurssin sisällöstä, tasosta, menetelmästä tai vaikeusasteesta pyydä kurssin opettajan puhelinnumero toimistosta ja soita ja kysy!
- Jos opettaja sairastuu, pyritään hänen tilalleen saamaan sijainen. Jos se ei onnistu, kurssi perutaan siltä kerralta ja kurssin päättymisaikaa siirretään tai pitämättä jääneet tunnit korvataan jollain muulla tavalla. Muutoksista ilmoitetaan opiskelijoille tekstiviestillä tai soittamalla. Merkitse puhelinnumerosi ilmoittautumislomakkeeseen!

Taivallahden peruskoulu

- Taivallahden peruskoulu voi satunnaisesti tarvita liikuntatiloja vanhempainiltoihin tai oppilaiden juhliin, jolloin opiston kurssit peruutetaan tältä illalta ja siirretään eteenpäin ohjelmassa ilmoitetusta ajasta. Koulu yleensä laittaa muutoksesta lapun oveen. Opiston toimisto tiedottaa kaikista aikataulu- ja muista muutoksista opiskelijoille.
- **Taivallahden peruskoulu**, Eteläinen Hesperiankatu 38: päärakennuksen eli ns. alatalon ensimmäisen kerroksen iso juhla- ja jumppasali. Suihkut ja pukuhuoneet alakerrassa. Juhlasalin varastosta löytyvät opiston jumppapatjat. Perjantaisin opiston käytössä on ns. leikkisali, joka sijaitsee pihan toisella puolella erillisessä, matalammassa rakennuksessa.

Muut liikuntatilat

- **Balettisali, Olympiastadion.** Stadionsäätön tila, johon sisään mennään stadionin tornin juuresta, katutasolta. Suihkut ja pukuhuoneet sekä miehille että naisille. HUOM. Stadionilla saattaa olla urheilutilaisuuksia tai konsertteja, jolloin myös balettisalit suljetaan turvallisuuden vuoksi. Opiston

kurssit peruuntuvat näiltä illoilta ja siirtyvät eteenpäin tai sitten ne pidetään yhteisesti sopien opiston tiloissa. Muutokset ilmoitetaan Stadionin ovesta tai ilmoitustaululla, joten ole tarkkaavainen!

- **Budoseura Genbu-Kai ry**, Suvilahdenkatu 10 a 3. krs, Sörnäinen. Katso www.genbukai.fi.
- **Helsingin astangajoogakoulu**, Eerikinkatu 43 D, 2. kerros, sisäpiha. Saliin käynti sisäpihalta. Sisäpihan portti avautuu koodilla. Saat koodin opettajalta ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Tule ajoissa ensimmäiseen kokoontumiseen!
- **Joogakoulu Moola**, Tehtaankatu 4 B 10. Katso www.moola.fi.
- **Joogakoulu Pihasali**, Kalevankatu 31, sisäpiha, vas. rautaportaat, 1.krs. Joogasali keskellä kaupunkia. Ei suihkua, pukutilat on. Toinen sali on melko pieni, toinen isompi. Viikonloppuisin portti sisäpihalle on lukossa. Opettaja avaa portin. Tule ajoissa! Katso www.pihasali.fi.
- **Joogakoulu Shanti**, Runeberginkatu 43, 4. kerros: ravintola Eliten naapuritalossa. Raitiovaunut 3 B ja 3 T sekä Runeberginkatua ajavat bussit. Useita eri saleja. Katso www.jooga.fi.
- **Joogastudio Manipura**, Salomonkatu 19, sisäpiha, matala rakennus. Ydinkeskustassa Kampin metroasemaa vastapäätä, Runeberginkadun ja Salomonkadun kulmassa. Katso www.manipura.fi.
- **Judosali Chikaran Dojo**, Sturenkatu 25. Saliin käynti Virtaintien puolelta sisäpihalta, portaat ylös. Judomattosali eli tatamisali. Katso www.chikara.fi.
- **Kerhotila**, Hilja Flodininkuja 2, Pikku Huopalahti. Lähellä Tiikankatua. Kerrostalon alakerrassa, oma ulko-ovi. Eteistila ja WC, ei pukuhuonetta eikä suihkua.
- **Laerton Oy:n koulutustila**, Tukholmankatu 2, portaat alas. Opiston viereinen ns. Tapiola-talo, sisään Nordean ulko-oven viereisestä ovesta. Ovesta lukee vihreällä raitateipillä Laerton Oy. Kellaritila, suihkut ja pukuhuone. Sisään pääsee soittamalla ulko-oven oikealla puolella olevaa summeria.
- **Let's Dance studio**, Lönnrotinkatu 41 C, sisäpiha, pohjakerros. Tanssistudio keskellä kaupunkia. Katso www.letsdance.fi.
- **Meilahden virkistyskeskus**, Heikinniementie 2, 00250 Helsinki. Seurasaaren kupeessa, bussin 24 päätepysäkin lähellä oleva vanha tornitalo. Tilassa ei ole suihkua, mutta mahdollisuus vaatteiden vaihtoon on.
- **Munkkiniemen palvelukeskus**, Laajalahdentie 30, liikuntasali, 2.krs. Palvelukeskuksessa ei ole pukuhuonetta eikä suihkua, mutta tila on iso ja viihtyisä.
- **Sambakoulu Império do Papagaio**, Oksasenkatu 1-2, väestösuoja, Etu-Töölö. Katso www.papagaio.fi.
- **Studio Attitude KS**, Iso Roobertinkatu 10 B 15, 4. krs, sisäpiha. Sisään pääset soittamalla summeria.
- **Surya-hoitola, Surya ayurveda hyvinvointikeskus**, Torkkelinkatu 3, Sörnäinen. Raitiovaunut 6, 7A ja 7B Käenkujan pysäkillä, lyhyt matka myös Sörnäisten metroasemalta. Katso www.surya.fi.
- **Tanssi- ja joogastudio Yama**, Aleksanterin teatteri, 4. krs, Bulevardi 27. Katso www.studioyama.fi.
- **Tanssipaja, (Miilu & Dance Café)** Korppaanmäentie 21 BL 6, Pikku-Huopalahti. Lähellä raitiovaunun numero 10 päätepysäkkiä, kävele vähän matkaa taaksepäin. Myös Mannerheimintietä ajavilla busseilla pääsee lähelle. Rauhallinen sali katutasossa. Suihku ja pukeutumistilat. Katso www.tanssipaja.net.
- **Uuden tanssin keskus Zodiak**, Sali B2, Kaapelitehdas, Tallbergin katu 1 B, Ruoholahti. Kaapelitehtaalle pääsee useilla busseilla ja raitiovaunulla 8. Katso www.zodiak.fi.