

# Lisätietoa opiston liikuntakursseista ja liikuntatiloista

- 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 kurssien päättymispäivä siirtyä ohjelmassa ilmoitettusta. 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. Opiston liikuntatilaan voidaan ottaa enintään 15 opiskelijaa. Voit ottaa kurssille 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.
- Opettajat kertovat kurssin ensimmäisen kokoontumisen aikana, millaiset varusteet kursilla on hyvä olla. Jumppa- tai joogapatja löytyy liikuntapaikoista. Käytössä on joko liikuntapaikan omat patjat tai sinne viedyt opiston patjat. Silloin patjassa lukee Helsingin aikuisopisto. Halutessasi voit tietenkin ottaa mukaan oman alustan.
- Jos haluat lisätietoja kurssin sisällöstä, tasosta, menetelmistä 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!

## 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. Juhla-

salin varastosta löytyvät opiston jumppapatjat. Perjantaisin opiston käytössä on ns. leikkisali, joka sijaitsee pihan toisella puolella erillisessä, mutkaisessa rakennuksessa.

## Muut liikuntatilat

■ **Balettisali**, Olympiastadion. Stadionsäätötila, johon sisään mennään stadionin tornin juuresta, katutasolta. Suihkut ja pukuhuoneet sekä miehille että naisille. H. Stadionilla saatavaa 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. Stadionsäätö ei yleensä ilmoita muutoksista opiston toimistoon. Muutokset ilmoitetaan Stadionin ovesta tai ilmoitustaululla, joten ole tarkkaavaisia!

■ **Budoseura Genbu-Kai ry**, Suvilahdenkatu 10 a 3. krs, Sörnäinen. Katso tarkemmin: [www.genbukai.fi](http://www.genbukai.fi).

■ **Helsingin astringajogakoulu**, Eerikinkatu 43 D, 2. kerros, sisäpiha. Saliin käynti sisäpihalta. Suihkut ja pukuhuoneet. Tilavat salit.

■ **Joogakoulu Pihasali**, Kalevankatu 31, sisäpiha, vas. rautaportaat, 1.krs. Joogasali keskellä kaupunkia. Katso tarkemmin: [www.pihasali.fi](http://www.pihasali.fi). Ei suihkua, pukutilat on. Toinen sali on melko pieni, toinen isompi.

■ **Joogakoulu Shanti**, Runeberginkatu 43, 4. kerros: ravintola Eliten naapuritalossa. Raitiovaunut 3 B ja 3 T sekä Runeberginkatua ajavat bussit. Kaunis, hiljentymiseen ja virkistymiseen sopiva tila. Katso lisätiedot: [www.jooga.fi](http://www.jooga.fi).

■ **Joogastudio Manipura**, Salomonkatu 19, sisäpiha. Ydinkeskustassa Kampin metroaseman vieressä, Runeberginkadun ja Salomonkadun kulmassa. Tilat 15-20 hengelle. Katso tarkemmin: [www.manipura.fi](http://www.manipura.fi).

■ **Judosali Chikaran Dojo**, Sturenkatu 25. Saliin käynti Virtaintien puolelta sisäpihalta, portaat ylös. Judomattosali eli tatamisali. Katso tarkemmin: [www.chikara.fi](http://www.chikara.fi).

■ **Laerton Oy:n koulutustila**, Tukholmankatu 2, portaat alas. Opiston viereinen ns. Tapiolatalo, sisään Nordean ulko-oven viereisestä ovesta. Ovesta lukee vihreällä raitateipillä Laerton Oy. Iso kaunis kellaritila, suihkut ja pukuhuoneet. Sisään pääsee soittamalla ulko-oven oikealla puolella olevaa summeria.

■ **Let's Dance studio**, Lönnrotinkatu 41 C, sisäpiha, pohjakerros. Tanssistudio keskellä kaupunkia. Katso tarkemmin: [www.letsdance.fi](http://www.letsdance.fi).

■ **Läsnäolon tila – Center for Mindfulness Oy**, Artturi Kanniston tie 10, Etelä-Haaga. Huopalahden juna-asemalta minuutin kävely matka. Katso tarkemmin: [www.mindfulness.fi](http://www.mindfulness.fi).

■ **Meilahden virkistyskeskus**, Heikinniementie 2, 00250 Helsinki. Seurasaaressa kupeessa, bussin 24 päätepysäkin lähellä oleva vanha tornitalo. Pieni ja kaunis tila. 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 mukava ja viihtyisä.

■ **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. Kaunis ja rauhallinen sali katutasossa. Suihku ja pukeutumistilat. Katso tarkemmin: [www.tanssipaja.net](http://www.tanssipaja.net).