

JAETUT VUOROT & MIX

Aikataulu voimassa 17.8.-31.12.2020
SYKSY 2020

Hermanni, torstai

klo 17:00

- 27.8. Power hour / Alex
- 3.9. Barbell / Ripsu
- 10.9. Power hour / Alex
- 17.9. Barbell / Ripsu
- 24.9. Power hour / Alex
- 1.10. Barbell / Ripsu
- 8.10. Barbell / Ripsu
- 15.10. Barbell / Ripsu
- 22.10. Power hour / Alex
- 29.10. Barbell / Ripsu
- 5.11. Power hour / Alex
- 12.11. Barbell / Ripsu
- 19.11. Power hour / Alex
- 26.11. Barbell / Ripsu
- 3.12. Power hour / Alex
- 10.12. Barbell / Ripsu
- 17.12. Power hour / Alex

Hermanni, torstai

Tanssi explode

klo 18:00

- 27.8. Inka
- 3.9. Inka
- 10.9. Katja
- 17.9. Inka
- 24.9. Katja
- 1.10. Inka
- 8.10. Katja
- 15.10. Inka
- 22.10. Katja
- 29.10. Inka
- 5.11. Katja
- 12.11. Inka
- 19.11. Katja
- 26.11. Inka
- 3.12. Katja
- 10.12. Inka
- 17.12. Katja

Hermanni, torstai

klo 19:00

- 27.8. Jumppa sportti 70 / Katja
- 3.9. Jumppa sportti 70 / Katja
- 10.9. Jumppa sportti / Annica
- 17.9. Jumppa sportti 70 / Katja
- 24.9. Jumppa sportti / Annica
- 1.10. Jumppa sportti 70 / Katja
- 8.10. Jumppa sportti / Annica
- 15.10. Jumppa sportti 70 / Katja
- 22.10. Jumppa sportti / Annica
- 29.10. Jumppa sportti 70 / Katja
- 5.11. Jumppa sportti / Annica
- 12.11. Jumppa sportti 70 / Katja
- 19.11. Jumppa sportti / Annica
- 26.11. Jumppa sportti 70 / Katja
- 3.12. Jumppa sportti / Annica
- 10.12. Jumppa sportti 70 / Katja
- 17.12. Jumppa sportti / Annica

Hermanni, lauantai

klo 11:30

- 29.8. Tanssi afro / Niina
- 5.9. Tanssi fuego / Katja
- 12.9. Tanssi afro / Niina
- 19.9. Tanssi fuego / Katja
- 26.9. Tanssi explode / Inka
- 3.10. Tanssi afro / Niina
- 10.10. Tanssi fuego / Katja
- 17.10. Tanssi explode / Inka
- 24.10. Tanssi fuego / Katja
- 31.10. Tanssi afro / Niina
- 7.11. Tanssi explode / Katja
- 14.11. Tanssi fuego / Katja
- 21.11. Tanssi afro / Niina
- 28.11. Tanssi explode / Inka
- 5.12. Tanssi fuego / Katja
- 12.12. Tanssi afro / Niina
- 19.12. Tanssi explode / Inka

Katso mahdolliset vuoromuutokset nettisivuiltamme.

FRISKIS&SVETTIS HELSINKI RY

Hämeentie 103 D, 3. krs

(käynti Haukilahdenkatu 2 D)

puh. 09 685 4542

info@friskissvettis.fi

www.friskissvettis.fi/helsinki

JAETUT VUOROT & MIX

Aikataulu voimassa 17.8.-31.12.2020
SYKSY 2020

Haagan pelastusasema, lauantai

Klo 12:00

Jumppa

- 5.9. Suvi
- 12.9. Helmi
- 19.9. Suvi
- 26.9. Helmi
- 3.10. Suvi
- 10.10. Helmi
- 17.10. Suvi
- 24.10. Helmi
- 31.10. Suvi
- 7.11. Ripsu
- 14.11. Suvi
- 21.11. *Ilmoitetaan myöhemmin*
- 28.11. Suvi
- 5.12. Ripsu
- 12.12. Suvi
- 19.12. *Ilmoitetaan myöhemmin*
- 26.12. **2. joulupäivä - ei tuntia**

Haagan pelastusasema, sunnuntai

Klo 18:00

- 6.9. Jumppa sportti / Anna
- 13.9. Jumppa syke / Mimma
- 20.9. Jumppa sportti / Anna
- 27.9. Jumppa syke / Mimma
- 4.10. Jumppa sportti / Anna
- 11.10. Jumppa syke / Mimma
- 18.10. Jumppa sportti / Anna
- 25.10. Jumppa syke / Mimma
- 1.11. Jumppa sportti / Anna
- 8.11. Jumppa syke / Mimma
- 15.11. Jumppa sportti / Anna
- 22.11. Jumppa syke / Mimma
- 29.11. Jumppa sportti / Anna
- 6.12. **Itsenäisyyspäivä - ei tuntia**
- 13.12. Jumppa sportti / Anna
- 20.12. Jumppa syke / Mimma

Ruoholahti, lauantai

klo 11:00

- 29.8. Jumppa sportti / Ella
- 5.9. Jumppa soft / Pilvi
- 12.9. Jumppa sportti / Suski
- 19.9. Jumppa sportti / Ella
- 26.9. Jumppa sportti / Alex
- 3.10. Tanssi explode / Katja
- 10.10. Jumppa sportti / Ella
- 17.10. Jumppa soft / Pilvi
- 24.10. Jumppa sportti / Jorma
- 31.10. Jumppa sportti / Ella
- 7.11. Jumppa sportti / Jorma
- 14.11. Jumppa sykesportti / Sari
- 21.11. Jumppa sportti / Ella
- 28.11. Jumppa sportti / Jorma
- 5.12. Jumppa sykesportti / Sari
- 12.12. Jumppa sportti / Ella
- 19.12. Jumppa sportti / Jorma

Katso mahdolliset vuoromuutokset nettisivuiltamme.

FRISKIS&SVETTIS HELSINKI RY

Hämeentie 103 D, 3. krs

(käynti Haukilahdenkatu 2 D)

puh. 09 685 4542

info@friskissvettis.fi

www.friskissvettis.fi/helsinki

JAETUT VUOROT & MIX

Aikataulu voimassa 17.8.-31.12.2020
SYKSY 2020

Katajanokan liikuntahalli, maanantai ja keskiviikko

Klo 11:00

- 31.8. Jumppa / Mimma
- 2.9. Jumppa soft / Leila
- 7.9. Jumppa / Mimma
- 9.9. Jumppa / Mimma
- 14.9. Jumppa soft / Leila
- 16.9. Jumppa soft / Leila
- 21.9. Jumppa soft / Leila
- 23.9. Jumppa / Mimma
- 28.9. Jumppa / Mimma
- 30.9. Jumppa soft / Leila
- 5.10. Jumppa / Mimma
- 7.10. Jumppa / Mimma
- 12.10. Jumppa soft / Leila
- 14.10. Jumppa soft / Leila
- 19.10. Jumppa soft / Leila
- 21.10. Jumppa / Mimma
- 26.10. Jumppa / Mimma
- 28.10. Jumppa soft / Leila
- 2.11. Jumppa / Mimma
- 4.11. Jumppa soft / Leila
- 9.11. Jumppa / Mimma
- 11.11. Jumppa soft / Leila
- 16.11. Jumppa soft / Leila
- 18.11. Jumppa / Mimma
- 23.11. Jumppa / Mimma
- 25.11. Jumppa soft / Leila
- 30.11. Jumppa / Mimma
- 2.12. Jumppa / Mimma
- 7.12. Jumppa soft / Leila
- 9.12. Jumppa soft / Leila
- 14.12. Jumppa soft / Leila
- 16.12. Jumppa / Mimma
- 21.12. Jumppa / Mimma
- 23.12. Jumppa soft / Leila

Katajanokan liikuntahalli, tiistai

Klo 17:00

- 1.9. Jumppa syke / Mimma
- 8.9. Jumppa soft / Pilvi
- 15.9. Jumppa syke / Mimma
- 22.9. Jumppa soft / Pilvi
- 29.9. Jumppa syke / Mimma
- 6.10. Jumppa soft / Pilvi
- 13.10. Jumppa syke / Mimma
- 20.10. Jumppa soft / Pilvi
- 27.10. Jumppa syke / Mimma
- 3.11. Jumppa soft / Pilvi
- 10.11. Jumppa syke / Mimma
- 17.11. Jumppa soft / Pilvi
- 24.11. Jumppa syke / Mimma
- 1.12. Jumppa soft / Pilvi
- 8.12. Jumppa syke / Mimma
- 15.12. Jumppa soft / Pilvi
- 22.12. Jumppa syke / Mimma
- 29.12. Jumppa soft / Pilvi

Katso mahdolliset vuoromuutokset nettisivuiltamme.

FRISKIS&SVETTIS HELSINKI RY

Hämeentie 103 D, 3. krs
(käynti Haukilahdenkatu 2 D)

puh. 09 685 4542

info@friskissvettis.fi

www.friskissvettis.fi/helsinki