



Kesän parasta lenkkiseuraa 1.6.–31.8.2023

INTERVALLIJUOKSU tai **KROSSIJUOKSU** maanantaisin klo 18.00 koko kesän ajan, lähtö Eläintarhan kentältä, Vauhtitie 6.

Maanantailenkkien pääosassa ovat harjoitteet, jotka tehdään pienellä alueella niin, että eritasoiset juoksijat voivat helposti osallistua yhteiselle tunnille ja kehittää omaa kuntoa ja tekniikkaansa.

AAMULENKKI perjantaisin klo 7.00 koko kesän Uimastadionin edestä.

Aamulenkillä juostaan rento tasavauhtinen lenkki.

INTERVALLIJUOKSU, KROSSIJUOKSU ja **AAMULENKKI** sopivat kaiken tasoisille juoksijoille. Intervallijuoksu sisältää vaihtelevia harjoitteita, joissa voit haastaa itsesi. Krossijuoksussa tehdään vaihtelevia voima- ja tasapainoliikkeitä juoksun lomassa. Tuntien kesto noin 60 min.



Lisäksi **PATIKKARETKET** 17.6. ja 25.8., lähtöpaikat ja -ajat vaihtelevat, niistä tiedotetaan nettisivuilla.

Kaikki kesän juoksu- ja kävelylenkit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia patikka-retkiä lukuun ottamatta.

Kesällä järjestetään myös erilaisia ekstralenkkejä, joista tiedotetaan nettisivuillamme.

LIIKUNTAKORTIT sisäliikunta

kesä 2023 (1.6.–31.8.) 50 €
kesä + syksy 2023 (1.6.–31.12.) 189 €
syksy 2023 (1.9.–31.12.) 149 €

SARJAKORTIT 6 kertaa 55 €, 12 kertaa 93 € ovat voimassa puoli vuotta ostopäivästä ja käyvät maksuvälineenä sisä- ja ulkoliikunnassa.

PÄTKÄKORTTI 39 € (voimassa 30 päivää ostopäivästä)

Liikuntakorttien osto edellyttää voimassa olevaa jäsenyyttä.

JÄSENMAKSU 20 €/kalenterivuosi

Jäseneksi liittyminen sekä kausi- ja sarjakorttien ostaminen käy helposti verkkokaupassamme (holvi.com/shop/friskis/), sähköpostilla, puhelimitse tai toimistollamme.

KERTALIPPU

jäsenille 10 € ja ei-jäsenille 12 € myydään sisä- ja ulkoliikunnan yhteydessä. Maksuvälineinä käyvät yleisimmät maksukortit sekä Smartumin, Edenredin ja ePassin liikuntaan oikeuttavat eri maksutavat. Ei käteismaksuja.

ALENNUKSET

nuorisolennus: 12–18-vuotiaille liikuntakortit ja kertaliput 50 % alennuksella.
opiskelija-alennus: Perustutkintoa opiskelevat –50 % kausikorteista.

MUUTOKSET MAHDOLLISIA

Tarkistathan ajantasaiset tiedot nettisivuiltamme www.friskissvettis.fi/helsinki

The most sociable indoor and outdoor exercise in Helsinki!

www.friskissvettis.fi/helsinki

@friskissvettishelsinki

FRISKIS&SVETTIS HELSINKI RY – FRISKIS&SVETTIS HELSINGFORS RF

Hämeentie 103 D, 00550 Helsinki, (käynti Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs)
puh. 050 471 7630 • info@friskissvettis.fi

Toimisto on avoinna kesällä ma-to klo 16–19,
ajalla 23.6.–23.7. ti ja to klo 16–19.



friskis

Kesäaikataulu 1.6.–31.8.2023



	F&S-SALI HERMANNI	HAAGAN PELASTUSASEMA	F&S-SALI HERMANNI	KAIVOPUISTO maksuton	F&S-SALI HERMANNI	HAAGAN PELASTUSASEMA	F&S-SALI HERMANNI	VALLILA* maksuton	F&S-SALI HERMANNI
vk 22								Torstai 1.6. 18 MEGA-jumppa useita ohjaajia	Sunnuntai 4.6. 19 Jumppa sportti Anna
vk 23	Maanantai 5.6. 18 Barbell Suski 19 Jumppa sportti Katja	Maanantai 5.6. 18 Jumppa Helmi	Tiistai 6.6. 17 Barbell soft Ripsu 18 Tanssi explode Inka	Tiistai 6.6. 18 Jumppa sportti Suski	Keskiviikko 7.6. 18 Jumppa sportti Jorma 19 Tanssi Katja	Keskiviikko 7.6. 18 Jumppa sportti Anu	Torstai 8.6. 17 Coreflex soft Mari	Torstai 8.6. 18 Jumppa sportti Michaela	Sunnuntai 11.6. 19 Jumppa Mimma
vk 24	Maanantai 12.6. 18 Barbell Suski 19 Jumppa soft Suvi	Maanantai 12.6. 18 Jumppa sportti Alex	Tiistai 13.6. 17 Barbell soft Ripsu 18 Tanssi explode Inka	Tiistai 13.6. 18 Jumppa sportti Niina	Keskiviikko 14.6. 18 Tanssi Niina 19 Jumppa sportti Katja	Keskiviikko 14.6. 18 Jumppa Mimma	Torstai 15.6. 17 Coreflex soft Mari	Torstai 15.6. 18 Jumppa sportti Suski	Sunnuntai 18.6. 19 Jumppa sportti Anu
vk 25	Maanantai 19.6. 18 Jumppa sportti Alex 19 Coreflex soft Suvi	Maanantai 19.6. 18 Jumppa Mimma	Tiistai 20.6. 17 Barbell soft Ripsu 18 Jumppa sportti Michaela	Tiistai 20.6. 18 Jumppa sportti Jorma	Keskiviikko 21.6. 18 Barbell Suski 19 Tanssi Niina	Keskiviikko 21.6. 18 Jumppa sportti Anna	Torstai 22.6. 17 Jumppa sportti Suski	Torstai 22.6. 18 Tanssi explode Inka	Sunnuntai 25.6. EI TUNTIA
vk 26	Maanantai 26.6. 18 Jumppa sportti Ella 19 Jooga Maria	Maanantai 26.6. 18 Jumppa Mimma	Tiistai 27.6. 17 Jumppa sportti Anu	Tiistai 27.6. 18 Jumppa Mimma	Keskiviikko 28.6. 19 Jumppa sportti Alex	Keskiviikko 28.6. 18 Jumppa sportti Anna	Torstai 29.6. 17 Coreflex Anna	Torstai 29.6. 18 Jumppa sportti Jorma	Sunnuntai 2.7. 19 Jumppa sportti Anu
vk 27	Maanantai 3.7. 18 Tanssi explode Inka 19 Jumppa sportti Katja	Maanantai 3.7. 18 Jumppa Mimma	Tiistai 4.7. 17 Jumppa sportti Anu	Tiistai 4.7. 18 Jumppa sportti Alex	Keskiviikko 5.7. 19 Tanssi soft Eeva	Keskiviikko 5.7. 18 Jumppa sportti Anu	Torstai 6.7. 17 Jumppa sportti Michaela	Torstai 6.7. 18 Jumppa soft Suvi	Sunnuntai 9.7. 19 Multifys Katja
vk 28	Maanantai 10.7. 18 Jumppa Mimma 19 Jooga Maria	Maanantai 10.7. 18 Jumppa Eeva	Tiistai 11.7. 17 Coreflex Piretta	Tiistai 11.7. 18 Jumppa sportti Katja	Keskiviikko 12.7. 19 Tanssi soft Eeva	Keskiviikko 12.7. 18 Jumppa Mimma	Torstai 13.7. 17 Jumppa Helmi	Torstai 13.7. 18 Coreflex Piretta	Sunnuntai 17.7. 19 Jumppa sportti Katja
vk 29	Maanantai 17.7. 18 Jumppa Eeva 19 Jooga Maria	Maanantai 17.7. 18 Coreflex Piretta	Tiistai 18.7. 17 Jumppa sportti Anu	Tiistai 18.7. 18 Jumppa sportti Niina	Keskiviikko 19.7. 19 Jumppa sportti Michaela	Keskiviikko 19.7. 18 Jumppa Mimma	Torstai 20.7. 17 Coreflex Piretta	Torstai 20.7. 18 Jumppa sportti Katja	Sunnuntai 23.7. 19 Jumppa sportti Anna
vk 30	Maanantai 24.7. 18 Jumppa Mimma 19 Tanssi Niina	Maanantai 24.7. 18 Jumppa soft Suvi	Tiistai 25.7. 17 Jumppa sportti Anna	Tiistai 25.7. 18 Jumppa Eeva	Keskiviikko 26.7. 19 Multifys Katja	Keskiviikko 26.7. 18 Coreflex Piretta	Torstai 27.7. 17 Jumppa Helmi	Torstai 27.7. 18 Jumppa sportti Niina	Sunnuntai 30.7. 19 Tanssi soft Eeva
vk 31	Maanantai 31.7. 18 Jumppa sportti Anna 19 Jooga Maria	Maanantai 31.7. 18 Coreflex Piretta	Tiistai 1.8. 17 Jumppa sportti Suski	Tiistai 1.8. 18 Jumppa sportti Alex	Keskiviikko 2.8. 19 Tanssi Katja	Keskiviikko 2.8. 18 Jumppa sportti Anna	Torstai 3.8. 17 Barbell Suski	Torstai 3.8. 18 Jumppa Eeva	Sunnuntai 6.8. 19 Jumppa sportti Katja
vk 32	Maanantai 7.8. 18 Barbell Suski 19 Tanssi soft Eeva	Maanantai 7.8. 18 Jumppa soft Suvi	Tiistai 8.8. 17 Coreflex Piretta	Tiistai 8.8. 18 Jumppa sportti Anna	Keskiviikko 9.8. 19 Tanssi Niina	Keskiviikko 9.8. 18 Jumppa sportti Anna	Torstai 10.8. 17 Jumppa sportti Anu	Torstai 10.8. 18 Jumppa sportti Alex	Sunnuntai 13.8. 19 Coreflex Piretta
vk 33	Maanantai 14.8. 18 Barbell Suski 19 Coreflex soft Suvi	Maanantai 14.8. 18 Jumppa sportti Alex	Tiistai 15.8. 17 Jumppa sportti Riikka 18 Coreflex Piretta	Tiistai 15.8. 18 Jumppa sportti Michaela	Keskiviikko 16.8. 18 Jumppa sportti Anu 19 Tanssi soft Eeva	Keskiviikko 16.8. 18 Coreflex Anna	Torstai 17.8. 17 Jumppa soft Leila	Torstai 17.8. 18 Jumppa sportti Jorma	Sunnuntai 20.8. 19 Jumppa Mimma
vk 34	Maanantai 21.8. 18 Jumppa sportti Anna 19 Jooga Maria	Maanantai 21.8. 18 Jumppa sportti Anu	Tiistai 22.8. 17 Jumppa sportti Riikka 18 Coreflex Piretta	Tiistai 22.8. 18 Jumppa Eeva	Keskiviikko 23.8. 18 Jumppa sportti Jorma 19 Tanssi soft Eeva	Keskiviikko 23.8. 18 Jumppa Mimma	Torstai 24.8. 17 Jumppa soft Leila	Torstai 24.8. 18 Jumppa sportti Michaela	Sunnuntai 27.8. 19 Barbell Suski
vk 35	Maanantai 28.8. 18 Jumppa sportti Alex 19 Jooga Maria	Maanantai 28.8. 18 Jumppa soft Leila	Tiistai 29.8. 17 Jumppa sportti Riikka 18 Coreflex Anna	Tiistai 29.8. 18 Jumppa sportti Suski	Keskiviikko 30.8. 18 Barbell Suski 19 Tanssi Niina	Keskiviikko 30.8. 18 Jumppa sportti Anu	Torstai 31.8. 18 Jumppa sportti Alex		



friskis

Kesän parasta
liikuntaseuraa
1.6.–31.8.2023



Friskis&Sveltis järjestää sisä- ja ulko-
liikuntaa eri puolilla Helsinkiä ympäri
vuoden. Haluamme tuottaa liikunnan
iloa mahdollisimman monelle ja tarjota
positiivisen kohtaamis- ja liikunta-
paikan ikään, sukupuoleen, kuntoon
tai muuhun seikkaan katsomatta.
Ohjattua ryhmäliikuntaa on vasta-
alkajille ja aktiiviliikkuville.



F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs, Helsinki
VALLILA*, Puistikko sijaitsee Hämeen-
tien ja Elisabeth Kochin tien kulmassa,
Paavalinkirkon ratikka- ja bussipysäkin
kohdalla.
HAAGAN PELASTUSASEMA,
Vanha Turun maantie 2B, Helsinki
KAIVOPUISTO, Iso Puistotie, Helsinki

Tarkista ajantasaiset tiedot tuntikalenterista varaaheti.fi/friskishelsinki

Syyskausi alkaa 1.9.2023.