

FRISKIS & SVETTIS HELSINGIN JOULUAIKATAULU 18.–31.12.2023



viikko 51	MAANANTAI 18.12.	TIISTAI 19.12.	KESKIVIIKKO 20.12.	TORSTAI 21.12.	PERJANTAI 22.12.	LAUANTAI 23.12.	SUNNUNTAI 24.12.
F&S-sali Hermann	17.00 Jumppa / Linda 18.00 Jumppa sportti / Alex 19.00 Tanssi soft / Eeva	17.00 Coreflex / Piretta 18.00 Voimarinki / Timppa 19.00 Jumppa sportti / Michaela	18.00 Tanssi Explode / Inka 19.00 Multifys / Katja	17.00 Coreflex / Piretta 18.00 Barbell / Suski 19.05 Jumppa sportti / Alex	17.30 Sportti / Jorma 18.30 Kynttiläjooga 75 min / Maria	13.00 Jumppa sportti / Katja	10.30 Joulujumppa / useita ohjaajia
Haagan pelastusasema			18.00 Jumppa sportti / Anu				
Katajanokan liikuntahalli	11.00 Jumppa soft / Leila	17.00 Jumppa / Eeva	11.00 Jumppa / Mimma		11.00 Jumppa soft / Leila		
Yrjönkadun liikuntasali	VIIMEISET TUNNIT YKÄLLÄ 18.00 Jumppa / Annica 19.00 Coreflex soft / Suvi						
Ruoholahden palloiluhalli						11.00 Jumppa / Eeva	
Ulkoliikunta		18.00 Eläintarha: Intervallijuoksu / Mika	18.00 Haaga: Juoksu sportti / Niina J.		F&S sali Hermann: 17.15 Tähtikrossi / Useita ohjaajia		
viikko 52	MAANANTAI 25.12.	TIISTAI 26.12.	KESKIVIIKKO 27.12.	TORSTAI 28.12.	PERJANTAI 29.12.	LAUANTAI 30.12.	SUNNUNTAI 31.12.
F&S-sali Hermann	Joulupäivä – ei tunteja	13.00 Jumppa sportti / Michaela	18.00 Jumppa / Eija 19.00 Multifys / Katja	17.00 Tanssi Explode / Inka 18.00 Barbell / Suski 19.05 Jumppa sportti / Piretta	17.30 Sportti / Jorma 18.30 Coreflex soft / Suvi	13.00 Jumppa sportti / Michaela	16.00 Uudenvuoden-aaton megajumppa! teema: Jumppaa Like a Rockstar!
Haagan pelastusasema			18.00 Jumppa sportti / Anu			12.00 Jumppa / Eija	
Katajanokan liikuntahalli			11.00 Jumppa / Mimma		11.00 Jumppa soft / Leila		
Ruoholahden ala-aste				19.00 Coreflex / Anna			
Ruoholahden palloiluhalli						11.00 Jumppa sportti / Anu	
Ulkoliikunta	Ulkoliikunta joulutauolla – lenkit jatkuvat 7.1. alkaen!						
viikko 1	MAANANTAI 1.1.	TIISTAI 2.1.	KESKIVIIKKO 3.1.	TORSTAI 4.1.	PERJANTAI 5.1.	LAUANTAI 6.1.	SUNNUNTAI 7.1.
	Uudenvuodenpäivä – ei tunteja	KEVÄTKAUSI ALKAA!	>> AVOIMIEN OVIENTAUKO 8.–14.1.2024 >> TUTUSTU MAKSUTTA LIIKUNTATUNTEIHIN JA OTA KAVERIT MUKAAN!				