

## Kesän parasta lenkkiseuraa 1.6.–14.8.2022



**INTERVALLIJUOKSU** maanantaisin  
klo 18.00 kesä- ja elokuussa,  
lähtö Eläintarhan kentältä, Vauhtitie 6.  
**AAMULENKKI** perjantaisin klo 7.00  
koko kesän Uimastadionin edestä.



**Intervallijuoksu** ja **aamulenkki** sopivat kaiken tasoisille juoksijoille. Intervallijuoksu sisältää vaihtelevia harjoitteita, joissa voit haastaa itsesi. Tuntien kesto on 60 min.

Lenkeille osallistuminen edellyttää jäsenyyttä ja ulkoliikuntaoikeuden lunastamista tai kertamaksua. Jäsenkortit tarkastetaan lenkkien yhteydessä.

**Kesällä järjestetään myös erilaisia ekstralenkkejä, joista tiedotetaan nettisivuillamme.**

Liikuntakorttien osto edellyttää voimassa olevaa jäsenyyttä.

### LIIKUNTAKORTIT sisä- ja ulkoliikunta

kesä 2022 (1.6.–14.8.2022).....50 €  
kesä + syys 2022 (1.6.–31.12.2022).....179 €  
ulkoliikunta  
kesä 2022 (1.6.–14.8.2022).....25 €

### SARJAKORTIT

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

**30 PÄIVÄN PÄTKÄKORTTI** .....35 €

### KERTALIPPU

jäsenille .....10 €  
ei-jäsenille .....12 €

### ALENNUKSET

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

### JÄSENMAKSU 20 € / kalenterivuosi

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

Maksuvälineinä käyvät käteinen, yleisimmät maksukortit, MobilePay sekä Smartumin, Edenredin, ePassin ja Eazybreakin liikuntaan oikeuttavat eri maksutavat.  
Liikuntapaikoilla myydään vain kertalippuja ja käteismaksuna käy tasaraha.

### MUUTOKSET MAHDOLLISIA

Tarkistathan ajantasaiset tiedot nettisivuiltamme [www.friskissvettis.fi/helsinki](http://www.friskissvettis.fi/helsinki)

The most sociable indoor and outdoor exercise in Helsinki!

[www.friskissvettis.fi/helsinki](http://www.friskissvettis.fi/helsinki)



@friskissvettishelsinki  
#friskishelsinki #stadinhauskintaliikuntaa

**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](mailto:info@friskissvettis.fi)

Toimisto on avoinna kesällä ma-to klo 16–19,  
paitsi ajalla 20.6.–10.7. vain ti ja to klo 16–19.



# friskis

## Kesäaikataulu 1.6.–14.8.2022



F&S Helsinki täyttää 30 vuotta!  
Tutustu juhlavuoden 2022  
liikunnallisiin tapahtumiin  
nettisivuillamme.




maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

sunnuntai

	F&S-SALI HERMANNI	HAAGAN PELASTUSASEMA	F&S-SALI HERMANNI	KAIVOPUISTO maksuton	F&S-SALI HERMANNI	HAAGAN PELASTUSASEMA	F&S-SALI HERMANNI	KAIVOPUISTO maksuton	F&S-SALI HERMANNI
vk 22	<b>Kesän parasta liikuntaseuraa 1.6.-14.8.2022</b>				17.00 <b>1.6. Coreflex soft</b> Mari 18.00 <b>Tanssi</b> Niina	18.00 <b>1.6. Jumppa sportti</b> Anu	18.00 <b>2.6. Coreflex</b> Anna 19.00 <b>Jumppa sportti</b> Alex	18.00 <b>2.6. Jumppa sportti</b> Timppa	18.00 <b>5.6. Tanssi explode</b> Katja 19.00 <b>Jooga</b> Maria
vk 23	17.00 <b>6.6. Jumppa soft</b> Leila 18.00 <b>Barbell</b> Suski	18.00 <b>6.6. Jumppa sportti</b> Michaela	18.00 <b>7.6. Jumppa sportti</b> Anna 19.00 <b>Tanssi fuego</b> Katja	18.00 <b>7.6. Jumppa syke</b> Mimma	17.00 <b>8.6. Coreflex soft</b> Mari 18.00 <b>Jumppa sportti</b> Suski	18.00 <b>8.6. Jumppa soft</b> Leila	18.00 <b>9.6. Jumppa sportti</b> Michaela 19.00 <b>Coreflex</b> Anna	18.00 <b>9.6. Jumppa sportti</b> Alex	18.00 <b>12.6. Jumppa sportti</b> Anu <b>klo 15 Kaivopuistossa Helsinki-jumppa</b>
vk 24	17.00 <b>13.6. Jumppa soft</b> Leila 18.00 <b>Jumppa</b> Linda	18.00 <b>13.6. Coreflex soft</b> Suvi K	18.00 <b>14.6. Jumppa sportti</b> Michaela 19.00 <b>Tanssi explode</b> Katja	18.00 <b>14.6. Jumppa sportti</b> Anu	17.00 <b>15.6. Jumppa sportti</b> Riikka 18.00 <b>Barbell</b> Suski	18.00 <b>15.6. Jumppa</b> Helmi	18.00 <b>16.6. Power hour</b> Alex 19.00 <b>Jumppa sportti 70</b> Katja	18.00 <b>16.6. Jumppa sportti</b> Jorma	<b>19.6. EI TUNTEJA</b>
vk 25	17.00 <b>20.6. Jumppa sportti</b> Alex 18.00 <b>Barbell</b> Suski	18.00 <b>20.6. Jumppa sportti</b> Anu	18.00 <b>21.6. Jumppa sportti</b> Anna 19.00 <b>Tanssi explode</b> Inka	18.00 <b>21.6. Jumppa sportti</b> Niina	17.00 <b>22.6. Jumppa</b> Linda 18.00 <b>Jumppa sportti</b> Suski	18.00 <b>22.6. Jumppa sportti</b> Anna	18.00 <b>23.6. Coreflex</b> Anna	18.00 <b>23.6. Jumppa sportti</b> Jorma	<b>26.6. EI TUNTEJA</b>
vk 26	17.00 <b>27.6. Jumppa</b> Mimma 18.00 <b>Jumppa sportti</b> Jorma	18.00 <b>27.6. Jumppa sportti</b> Suski	18.00 <b>28.6. Jumppa</b> Eeva 19.00 <b>Coreflex</b> Anna	18.00 <b>28.6. Jumppa sportti</b> Katja	17.00 <b>29.6. Jumppa sportti</b> Anna 18.00 <b>Tanssi</b> Niina	18.00 <b>29.6. Jumppa</b> Suvi	18.00 <b>30.6. Jumppa sportti</b> Anu 19.00 <b>Jumppa</b> Eeva	18.00 <b>30.6. Jumppa sportti</b> Suski	18.00 <b>3.7. Jumppa sportti</b> Anu 19.00 <b>Tanssi fuego</b> Katja
vk 27	17.00 <b>4.7. Jumppa syke</b> Mimma 18.00 <b>Jumppa sportti</b> Michaela	18.00 <b>4.7. Jumppa</b> Helmi	18.00 <b>5.7. Coreflex</b> Anna 19.00 <b>Jumppa sportti 70</b> Katja	18.00 <b>5.7. Jumppa</b> Suvi	17.00 <b>6.7. Coreflex</b> Piretta 18.00 <b>Jumppa sportti</b> Anu	18.00 <b>6.7. Jumppa sportti</b> Michaela	18.00 <b>7.7. Coreflex</b> Anna 19.00 <b>Tanssi explode</b> Inka	18.00 <b>7.7. Jumppa</b> Eeva	18.00 <b>10.7. Jumppa</b> Mimma 19.00 <b>Coreflex</b> Anna
vk 28	17.00 <b>11.7. Coreflex</b> Piretta 18.00 <b>Jumppa</b> Eeva	18.00 <b>11.7. Jumppa</b> Suvi	18.00 <b>12.7. Coreflex</b> Anna 19.00 <b>Jumppa sportti 70</b> Katja	18.00 <b>12.7. Jumppa syke</b> Mimma	17.00 <b>13.7. Coreflex</b> Piretta 18.00 <b>Jumppa</b> Eeva	18.00 <b>13.7. Jumppa sportti</b> Michaela	18.00 <b>14.7. Jumppa sportti</b> Michaela 19.00 <b>Tanssi explode</b> Katja	18.00 <b>14.7. Jumppa sportti</b> Anna	18.00 <b>17.7. Jumppa sportti</b> Anna 19.00 <b>Jooga</b> Maria
vk 29	17.00 <b>18.7. Coreflex</b> Piretta 18.00 <b>Jumppa</b> Eeva	18.00 <b>18.7. Jumppa sportti</b> Anna	18.00 <b>19.7. Jumppa sportti</b> Anna 19.00 <b>Jooga</b> Maria	18.00 <b>19.7. Jumppa sportti</b> Piretta	17.00 <b>20.7. Jumppa</b> Mimma 18.00 <b>Tanssi</b> Niina	18.00 <b>20.7. Jumppa</b> Eeva	18.00 <b>21.7. Coreflex</b> Anna 19.00 <b>Jumppa sportti</b> Alex	18.00 <b>21.7. Jumppa sportti</b> Katja	18.00 <b>24.7. Jumppa sportti</b> Alex 19.00 <b>Tanssi fuego</b> Katja
vk 30	17.00 <b>25.7. Coreflex</b> Piretta 18.00 <b>Jumppa syke</b> Mimma	18.00 <b>25.7. Jumppa</b> Helmi	18.00 <b>26.7. Jumppa sportti</b> Alex 19.00 <b>Coreflex</b> Piretta	18.00 <b>26.7. Jumppa</b> Eeva	17.00 <b>27.7. Jumppa syke</b> Mimma 18.00 <b>Tanssi</b> Niina	18.00 <b>27.7. Coreflex</b> Piretta	18.00 <b>28.7. Jumppa</b> Eeva 19.00 <b>Jumppa sportti</b> Alex	18.00 <b>28.7. Jumppa sportti</b> Niina	18.00 <b>31.7. Jumppa</b> Eeva 19.00 <b>Jooga</b> Maria
vk 31	17.00 <b>1.8. Coreflex</b> Piretta 18.00 <b>Barbell</b> Suski	18.00 <b>1.8. Jumppa sportti</b> Michaela	18.00 <b>2.8. Jumppa sportti</b> Alex 19.00 <b>Jumppa</b> Eeva	18.00 <b>2.8. Jumppa sportti</b> Jorma	17.00 <b>3.8. Jumppa sportti</b> Riikka 18.00 <b>Barbell</b> Suski	18.00 <b>3.8. Coreflex</b> Piretta	18.00 <b>4.8. Jumppa sportti</b> Michaela 19.00 <b>Jumppa</b> Eeva	18.00 <b>4.8. Jumppa sportti</b> Alex	18.00 <b>7.8. Jumppa</b> Eeva 19.00 <b>Jooga</b> Maria
vk 32	17.00 <b>8.8. Jumppa soft</b> Leila 18.00 <b>Jumppa sportti</b> Riikka	18.00 <b>8.8. Jumppa sportti</b> Michaela	18.00 <b>9.8. Jumppa</b> Eeva 19.00 <b>Jumppa sportti</b> Anu	18.00 <b>9.8. Jumppa sportti</b> Suski	17.00 <b>10.8. Jumppa sportti</b> Riikka 18.00 <b>Barbell</b> Suski	18.00 <b>10.8. Coreflex</b> Piretta	18.00 <b>11.8. Jumppa sportti</b> Jorma 19.00 <b>Power hour</b> Alex	18.00 <b>11.8. Jumppa sportti</b> Michaela	18.00 <b>14.8. Tanssi</b> Niina 19.00 <b>Jooga</b> Maria
vk 33	 <b>friskis</b> Tarkistathan ajantasaiset tiedot nettisivuiltamme <a href="http://www.friskissvettis.fi/helsinki">www.friskissvettis.fi/helsinki</a>			18.00 <b>16.8. Jumppa sportti</b> Piretta	<b>F&amp;S-SALI HERMANNI</b> , Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs, Helsinki <b>HAAGAN PELASTUSASEMA</b> , Vanha Turun maantie 2B, Helsinki <b>KAIVOPUISTO</b> , Iso Puistotie, Helsinki  <b>HUOM! F&amp;S-sali Hermannin tunneille ilmoittautuminen</b> <a href="http://www.varaaheti.fi/friskishelsinki">www.varaaheti.fi/friskishelsinki</a> Rajoitettu osallistujamäärä			18.00 <b>18.8. Jumppa</b> Suvi	<b>Syyskausi alkaa 15.8.2022.</b>
vk 34				18.00 <b>23.8. Jumppa sportti</b> Niina				18.00 <b>25.8. Jumppa syke</b> Mimma	
vk 35				18.00 <b>30.8. Jumppa sportti</b> Alex					