

Kesän parasta lenkkiseuraa!

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

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

AAMULENKKI perjantaisin klo 7.00 koko kesän (17.5. alkaen) Uimastadionin edestä.

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



Kesällä järjestetään myös erilaisia ekstralenkkejä ja **KAKSI PATIKKARETKEÄ**, joista kaikista tiedotetaan nettisivuillamme.

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

Muutokset ja ekstratunnit mahdollisia! Tarkistathan ajantasaiset tiedot www.friskissvettis.fi/helsinki

LIIKUNTAKORTIT sisäliikunta

kesä 2024 (2.6.-29.8.)	55 €
kesä + syksy 2024 (2.6.-31.12.)	189 €
syksy 2024 (1.9.-31.12.)	155 €

LIIKUNTAKORTIT ulkoliikunta

Patikkakortti (kesä-joulukuu)	30 €
syksy 2024 (1.9.-31.12.) pelkkä ulkoliikunta	58 €

SARJAKORTIT 6 KERTAA 56 € • 12 KERTAA 95 €

ovat voimassa puoli vuotta ostopäivästä ja käyvät maksuvälineenä sisä- ja ulkoliikunnassa.

PÄTKÄKORTTI 42 € voimassa 30 päivää ostopäivästä.

KERTALIPPU JÄSENET 10 € • EI-JÄSENET 12 €

Liikuntakorttien osto ja käyttö edellyttävät voimassa olevaa jäsenyyttä.

JÄSENAKSI 20 € / kalenterivuosi 2024

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

ALENNUKSET

Nuorisolennus 12-18-vuotiaalle -50 % sarja- ja kausikorteista sekä kertalipuista.

Opiskelija-alennus -50 % kausikorteista.

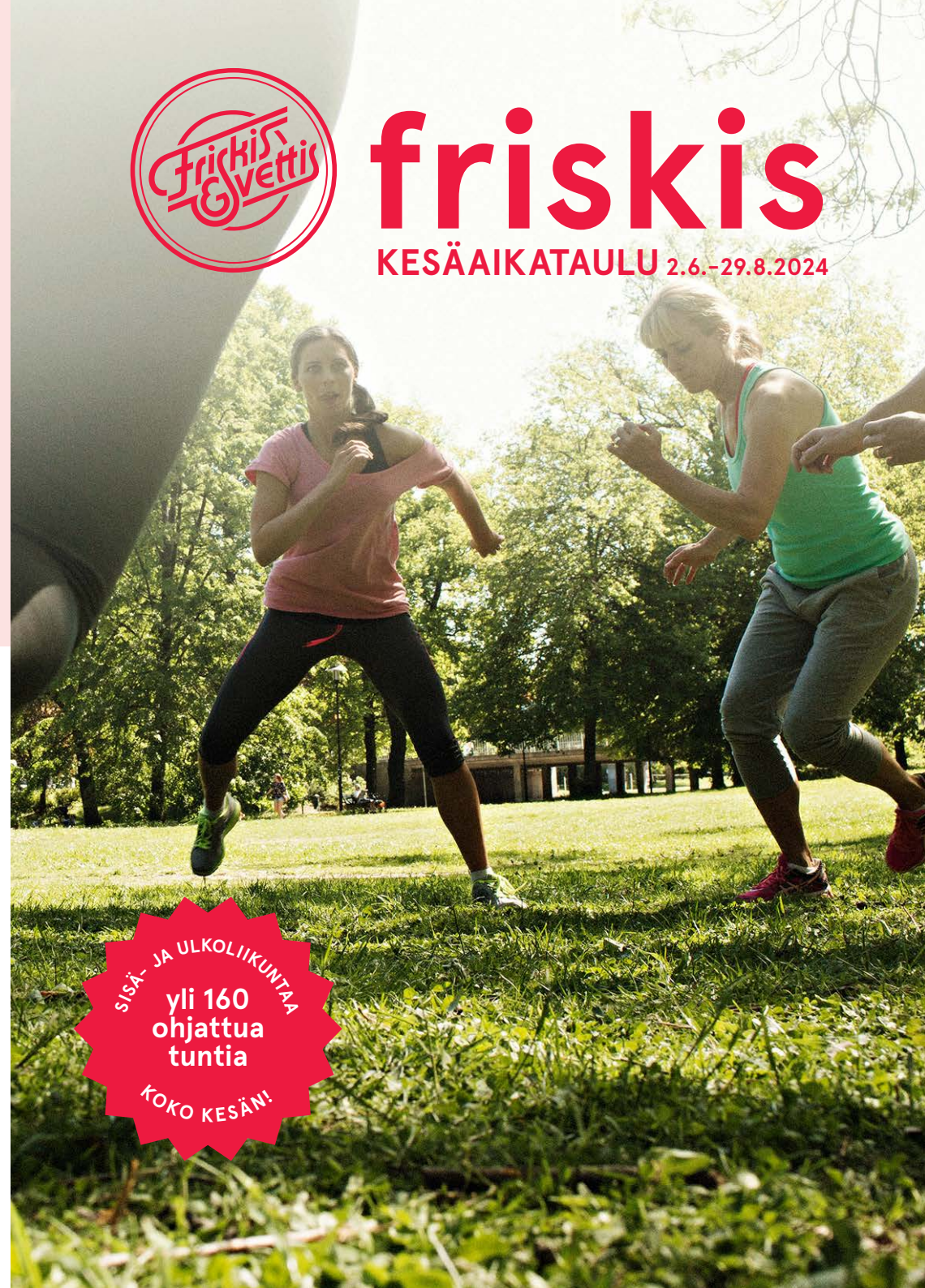
Maksuvälineinä käyvät käteinen, yleisimmät maksukortit sekä Smartumin, Edenredin ja ePassin liikuntaan oikeuttavat eri maksutavat. Liikuntapaikoilla myydään vain kertalippuja maksukortilla tai liikuntaedulla.

Syyskausi alkaa 1.9.2024.



friskis

KESÄAIKATAULU 2.6.-29.8.2024



SISÄ- JA ULKOLIIKUNTAA
yli 160
ohjattua
tuntia
KOKO KESÄN!

FRISKIS&SVETTIS HELSINKI RY FRISKIS&SVETTIS HELSINGFORS RF

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

[f](https://www.facebook.com/friskissvettishelsinki) [i](https://www.instagram.com/friskissvettishelsinki) @friskissvettishelsinki
www.friskissvettis.fi/helsinki

MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI		SUNNUNTAI
Hermanni	Haaga	Hermanni	Kaivari MAKSUTON PUISTOJUMPPA	Hermanni	Haaga	Hermanni	Vallila MAKSUTON PUISTOJUMPPA	Hermanni
3.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Piretta klo 19 TANSSI / Katja	3.6. klo 18 JUMPPA / Helmi	4.6. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Riikka klo 18 COREFLEX SOFT / Marja	4.6. klo 18 KESÄKAUDEN AVAUJUMPPA / Useita ohjaajia	5.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Maarit klo 19 JOOGA / Maria	5.6. klo 18 JUMPPA / Annica	6.6. klo 17 JUMPPA / Anu	6.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Jorma	2.6. klo 19 JUMPPA SPORTTI / Alex 9.6. Klo 19 JUMPPA / Eija
10.6. klo 18 TANSSI / Niina klo 19 JUMPPA / Eeva	10.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Anna	11.6. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Riikka klo 18 COREFLEX SOFT / Suvi	11.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Alex	12.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Jorma klo 19 COREFLEX SOFT / Marja	12.6. klo 18 JUMPPA / Eija	13.6. klo 17 MULTIFYS / Katja	13.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Niina	16.6. klo 19 JOOGA ENERGY 75 min / Maria
17.6. klo 18 JUMPPA / Annica klo 19 TANSSI SOFT / Eeva	17.6. klo 18 JUMPPA SOFT / Suvi	18.6. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Alex klo 18 COREFLEX / Anna	18.6. klo 18 JUMPPA / Mimma	19.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Jorma klo 19 BARBELL / Suski	19.6. klo 18 JUMPPA / Anu	20.6. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Piretta	20.6. klo 18 JUMPPA / Eija	23.6. EI TUNTIA
24.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Jorma klo 19 TANSSI/Katja	24.6. klo 18 JUMPPA / Eija	25.6. klo 17 JUMPPA / Anu	25.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Mira	26.6. klo 19 JUMPPA / Mimma	26.6. klo 18 JOOGA / Maria	27.6. klo 17 COREFLEX SOFT / Suvi	27.6. klo 18 JUMPPA / Eeva	30.6. klo 19 JUMPPA SPORTTI / Anna
1.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Maarit klo 19 TANSSI/Katja	1.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Mira	2.7. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Anna	2.7. klo 18 JUMPPA / Eeva	3.7. klo 19 JOOGA ENERGY 75 min / Maria	3.7. klo 18 JUMPPA / Anu	4.7. klo 17 MULTIFYS / Katja	4.7. klo 18 JUMPPA SOFT / Suvi	7.7. klo 19 JUMPPA / Mimma
8.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Maarit klo 19 COREFLEX SOFT / Marja	8.7. klo 18 JUMPPA / Eija	9.7. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Anna	9.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Katja	10.7. klo 19 JUMPPA / Mimma	10.7. klo 18 JUMPPA SOFT / Suvi	11.7. klo 17 COREFLEX / Piretta	11.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Katja	14.7. klo 19 JOOGA ENERGY 75 min / Maria
15.7. klo 18 TANSSI / Niina klo 19 JUMPPA SPORTTI / Katja	15.7. klo 18 JUMPPA / Anu	16.7. klo 17 TANSSI EXPLODE / Inka	16.7. klo 18 JUMPPA SOFT / Suvi	17.7. klo 19 JOOGA / Maria	17.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Mira	18.7. klo 17 MULTIFYS / Katja	18.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Piretta	21.7. klo 19 JUMPPA / Mimma
22.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Piretta klo 19 TANSSI / Katja	22.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Mira	23.7. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Alex	23.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Niina	24.7. klo 19 JUMPPA / Eeva	24.7. klo 18 JUMPPA / Mimma	25.7. klo 17 COREFLEX / Piretta	25.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Michaela	28.7. klo 19 JUMPPA / Eija
29.7. klo 18 TANSSI SOFT / Eeva klo 19 JUMPPA SPORTTI / Katja	29.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Alex	30.7. klo 17 TANSSI EXPLODE / Inka	30.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Katja	31.7. klo 19 JOOGA ENERGY 75 min / Maria	31.7. klo 18 JUMPPA / Eija	1.8. klo 17 COREFLEX / Piretta	1.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Katja	4.8. klo 19 TANSSI / Niina
5.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Jorma klo 19 BARBELL / Suski	5.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Michaela	6.8. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Riikka	6.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Piretta	7.8. klo 19 JUMPPA / Eija	7.8. klo 18 JUMPPA SOFT / Leila	8.8. klo 17 COREFLEX / Anna	8.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Alex	11.8. klo 19 JUMPPA SPORTTI / Niina
12.8. klo 18 TANSSI / Niina klo 19 JUMPPA / Eija	12.8. klo 18 JUMPPA SOFT / Suvi	13.8. klo 17 TANSSI EXPLODE / Inka klo 18 JUMPPA SPORTTI / Michaela	13.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Jorma	14.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Alex klo 19 COREFLEX / Piretta	14.8. klo 18 JUMPPA / Anu	15.8. klo 17 JUMPPA SOFT / Leila	15.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Anna	18.8. klo 19 BARBELL / Suski
19.8. klo 18 TANSSI / Niina klo 19 JUMPPA SPORTTI / Piretta	19.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Suski	20.8. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Riikka klo 18 COREFLEX SOFT / Suvi	20.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Anna	21.8. klo 18 JUMPPA / Mimma klo 19 JUMPPA SPORTTI / Alex	21.8. klo 18 JUMPPA / Anu	22.8. klo 17 JUMPPA SOFT / Leila	22.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Suski	25.8. klo 19 JUMPPA SPORTTI / Mira
26.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Jorma klo 19 TANSSI / Katja	26.8. klo 18 JUMPPA / Eija	27.8. klo 17 JUMPPA SOFT / Leila klo 18 JUMPPA SPORTTI / Michaela	27.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Suski	28.8. klo 18 JUMPPA / Mimma klo 19 JUMPPA SPORTTI / Alex	28.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Mira	29.8. klo 17 JUMPPA / Anu	29.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Katja	

Tuntien
kesto 55 min,
ellei toisin
mainita.



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 Hämeentien ja Elisabeth
Kochin tien kulmassa, Paavalinkirkon ratikka-
ja bussipysäkin kohdalla.

HAAGAN PELASTUSASEMA

Vanha Turun maantie 2B, Helsinki

KAIVARI (KAIVOPUISTO) Iso Puistotie, Helsinki

ELÄINTARHAN URHEILUKENTÄ

Vauhtitie 6, Helsinki

UIMASTADION

Hamarskjöldintie 5, Helsinki