

LIIKUNTAMAKSUT

Liikuntakorttien osto ja käyttö edellyttävät voimassa olevaa jäsenyyttä.

LIIKUNTAKORTIT

Kevät 2022 (2.1.–31.5.2022)

sisä- ja ulkoliikunta..... 136 €

pelkkä ulkoliikunta..... 50 €

Koko vuosi 2022 (2.1.–31.12.2022)

sisä- ja ulkoliikunta.....299 €

JUNIOR-KORTTI

7–12-vuotiaille jäsenille, oikeuttaa junior-tunneille (11.1.–3.5.2022)..... 58 €

SARJAKORTIT

ovat voimassa puoli vuotta osto-päivästä ja käyvät maksuvälineenä sisä- ja ulkoliikunnassa.

• 6 kertaa..... 55 €

• 12 kertaa..... 93 €

30 PÄIVÄN PÄTKÄKORTTI 35 €

KERTALIPPU

voimassa sisä- ja ulkoliikunnassa

• jäsenille..... 10 €

• ei-jäsenille..... 12 €

The most sociable indoor and outdoor exercise in Helsinki!

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

Toimisto on avoinna ma–to klo 16–19.

ALENNUKSET

nuorisoalennus

12–18-vuotiaille liikuntakortit ja kertaliput 50 % alennuksella.

Alennus ei koske junior-korttia.

opiskelija-alennus

Perustutkintoa opiskelevat –50 % kausikorteista.

Jäseneksi liittyminen sekä kausi- ja sarjakorttien ostaminen käy helposti verkkokaupassamme

(www.holvi.com/shop/friskis),

sähköpostilla, puhelimitse tai toimistollamme.

JÄSENMAKSU

20 € / kalenterivuosi

Maksuvälineinä käyvät käteinen, yleisimmät maksukortit, Mobile-Pay sekä Smartumin, Edenredin, ePassin ja Eazybreakin liikuntaan oikeuttavat eri maksutavat.

Liikuntapaikoilla myydään vain kertalippuja ja käteismaksuina käy tasaraha.

ULKOLIIKUNTA 2.1.–31.5.2022

TIISTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.30 SAUVAKÄVELY 75 min
(maalis-toukokuussa)

ELÄINTARHAN KENTTÄ,
Vauhtitie 6
18.30 JUOKSU SPORTTI tai
JUOKSU SPURTIT
60 min
Kuukauden toisena tiistaina **KROSSI tai**
LAATULENKKI 60 min

KROSSI:
Voima- ja tasapainoharjoituksia juoksulenkin ohessa

LAATULENKKI:
Juoksutekniikkaa ja intervalliharjoituksia



KESKIVIikko

HAAGAN PELASTUSASEMA,
Vanha Turun maantie 2
18.00 JUOKSU SPORTTI
60 min
Kuukauden kolmantena keskiviikkona **KROSSI tai**
LAATULENKKI 60 min

F&S HELSINKI TÄYTTÄÄ 30 VUOTTA!
Tutustu juhluvuoden 2022 liikunnallisiin tapahtumiin nettisivuillamme.



PERJANTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.45 JUOKSU 60 min
Kuukauden ensimmäisenä perjantaina **LAATULENKKI** 60 min
Kuukauden kolmantena perjantaina **JUOKSU** 90 min



ETUJA JÄSENIILLE!

Patikat ovat jäsenetu. Tapahtumista ja jäseneduista saat tietoa nettisivuiltamme.

TERVETULOA HYVÄÄN SEURAAN!

Lisätiedot ja päivittyvä aikataulu:

www.friskissvettis.fi/helsinki

www.varaaheti.fi/friskishelsinki

SUNNUNTAI

ELÄINTARHAN KENTTÄ,
Vauhtitie 6
12.00 PITKÄ LENKKI
joka toinen viikko, parillisilla viikoilla (kesto noin 2 tuntia)

KEVÄÄN PATIKKARETKET

Lähdöt klo 12.00 sunnuntaisin
9.1., 13.2., 13.3., 10.4., 8.5.

Patikkaretkien lähtöpaikat vaihtelevat.



friskis



friskis
KEVÄT 2.1.–31.5.2022



SISÄLIIKUNTA 2.1.–31.5.2022



1992 - 2022
30
Friskis&Svettis
Helsinki

Tervetuloa iloiseen
Friskis-liikunnan
pariin! Toimimme
vapaaehtoisvoimin.



friskis

MAANANTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.00 JUMPPA
Linda
18.00 BARBELL
Suski
19.05 JUMPPA SPORTTI
Alex

**YRJÖNKADUN
LIIKUNTASALI,**
Yrjönkatu 21
18.00 JUMPPA SPORTTI
Annica tai Niina
19.00 COREFLEX SOFT
Suvi

viim.
23.5.

**KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI,**
Merikasarminkatu 1
11.00 JUMPPA SOFT
Leila tai
JUMPPA
Mimma

viim.
25.4.

TIISTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
16.30 TANSSI JUNIOR
85 min Niina
(11.1.–3.5.2022)
18.00 VOIMARINKI
Timppe
19.05 JUMPPA SPORTTI
Michaela



**KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI,**
Merikasarminkatu 1
17.00 JUMPPA SPORTTI
Suski

viim.
26.4.

KESKIVIikko

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.00 JUMPPA SPORTTI
Riikka
18.00 TANSSI EXPLODE
Inka tai Katja
19.05 JOOGA ENERGY
75 min, Maria

**HAAGAN
PELASTUSASEMA,**
Vanha Turun maantie 2B
18.00 JUMPPA SPORTTI
Heikki
19.00 COREFLEX SOFT
Pia tai
JUMPPA Eeva

**KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI,**
Merikasarminkatu 1
11.00 JUMPPA SOFT
Leila tai
JUMPPA
Mimma

viim.
27.4.

TORSTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.00 COREFLEX SOFT
Mari
18.00 POWER HOUR
Alex tai
BARBELL Sari
19.05 JUMPPA SPORTTI
70 min, Katja

Liikuntaan
sijoittaminen
kannattaa!
Luo omat
liikuntarutiinisi
ja pidä niistä kiinni.

**RUOHOLAHDEN
ALA-ASTE,**
Santakatu 6
19.00 COREFLEX
Anna

viim.
19.5.

PERJANTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
16.30 JOOGA
Henna tai Maria
17.30 JUMPPA SPORTTI
Jorma



**KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI,**
Merikasarminkatu 1
11.00 JUMPPA SOFT
Leila

viim.
29.4.

LAUANTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
11.30 MIX vaihtuva laji
ja ohjaaja

**HAAGAN
PELASTUSASEMA,**
Vanha Turun maantie 2B
12.00 JUMPPA SPORTTI
Anna tai
MIX vaihtuva laji
ja ohjaaja

**RUOHOLAHDEN
PALLOILUHALLI,**
Kellosaarenkatu 3
11.00 JUMPPA SPORTTI
Anu tai
JUMPPA
Eeva

SUNNUNTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
16.30 TANSSI
Niina
17.30 RUNDI SPORTTI
75 min, Maarit

**HAAGAN
PELASTUSASEMA,**
Vanha Turun maantie 2B
18.00 JUMPPA SYKE
Mimma tai
JUMPPA Eeva tai
JUMPPA SPORTTI
Anu tai Anna



HUOM: Aikataulun tuntien toteutuminen riippuu voimassa olevista korona-
rajoituksista. Tarkistathan ajantasaiset tiedot nettisivuiltamme.

Tuntien pituus n. 55 minuuttia, ellei toisin mainita.
Tuntivaraukset ja päivittyvä aikataulu:
Lisätiedot: www.friskissvettis.fi/helsinki



Tunnit, joilla lapset voivat olla mukana huoltajansa kanssa.
Alle 12-vuotias pääsee tunnille maksutta huoltajansa kanssa
(yksi lapsi/aikuinen).