

## Hauska liikunta on aina osa elämääsi!

Tarjoamme liikunnan ja yhdessäolon iloa ikään, sukupuoleen, kuntoon tai muuhun seikkaan katsomatta. Tarkoituksena on antaa kaikille mahdollisuus löytää oma liikunnan ilonsa.



Liikunnassamme ei ole suoritusvaatimuksia tai vaativia tavoitteita.

Meillä voit olla juuri sellainen kuin olet.

## Helppo aloittaa, vaikea lopettaa!

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

**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](mailto:info@friskissvettis.fi)  
Toimisto on avoinna ma–to klo 16–19.



  @friskissvettishelsinki

### MAANANTAI

**JUOKSU SOFT –  
pehmeä aloitus  
juoksuun**

Maanantaisin toukokuussa, F&S-sali Hermannista klo 17.45, kesto 45 min **5.5. | 12.5. | 19.5. | 26.5.**

### JUOKSU SOFT

Alkulämmittelyn jälkeen juoksuosiossa vuorotellaan kävelyä ja kevyttä hölkkää.

### INTERVALLIJUOKSU

Sisältää vaihtelevia harjoitteita, joissa voit haastaa itsesi.

### KROSSI

Voima- ja tasapainoharjoituksia juoksulenkin ohessa.

### JUOKSU

Kaikille sopiva kevyt ja rauhallinen lenkki.

### JUOKSU SPORTTI

Perusjuoksu tottuneille kuntoilijoille; voi sisältää vaihtuvia harjoitteita.

### TIISTAI

**ELÄINTARHAN KENTTÄ  
18.00 INTERVALLI-  
JUOKSU  
60 min**

### KESKIVIIKKO

**HAAGAN PELASTUSASEMA  
18.00 JUOKSU  
SPORTTI  
60 min**

### PERJANTAI

**F&S-SALI HERMANNI  
17.15 JUOKSU 60 min /  
KROSSI 60 min  
(kuukauden  
1. perjantai) /  
JUOKSU 90 min  
(kuukauden  
3. perjantai)**

### SUNNUNTAI

**ELÄINTARHAN KENTTÄ  
11.00 PITKÄ HIDAS  
LENKKI  
(kuukauden  
4. sunnuntai)  
Kesto noin 2 t.  
26.1. | 23.2.  
23.3. | 27.4. |  
25.5.**



Lisätietoja tunteista: [friskissvettis.fi/helsinki](http://friskissvettis.fi/helsinki)  
Tarkista ohjauvuorot ja tunnrit: [varaaheti.fi/friskishelsinki](http://varaaheti.fi/friskishelsinki)



### KEVÄÄN PATIKKARETKET

Lähdöt sunnuntaisin  
klo 11.00.

12.1. | 9.2. | 9.3. | 13.4. | 11.5.  
Patikkaretkien lähtöpaikat  
vaihtelevat.

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



# friskis

**SISÄLIIKUNTA**

**F&S-sali Hermanni**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs.  
Helsinki

**Haagan pelastusasema**  
Vanha Turun maantie 2B,  
Helsinki

**Katajanokan liikuntahalli**  
Merikasarminkatu 1, Helsinki

**Ruoholahden ala-aste**  
Santakatu 6, Helsinki

**Ruoholahden palloiluhalli**  
Kellosaarenkatu 3, Helsinki

**Töölö Gymnasium**  
Sandelsinkatu 3, Helsinki

**Puotilan ala-aste,**  
Klaavuntie 17, Helsinki

**UUSI  
PAIKKA**

**ULKOLIIKUNTA /  
Ienkin lähtöpaikka**

**Eläintarhan urheilukenttä**  
Vauhtitie 6, Helsinki

**F&S-sali Hermanni**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs.  
Helsinki

**Haagan pelastusasema**  
Vanha Turun maantie 2 B,  
Helsinki

**MAANANTAI**
**F&S-SALI HERMANNI**

**17.00 JUMPPA**  
Linda  
**18.00 JUMPPA SPORTTI**  
Katja, Riikka, Alex  
tai Anu  
**19.00 JOOGA** Hanna

**TÖÖLÖ GYMNASIUM**

**18.00 JUMPPA**  
Annica tai  
**JUMPPA SPORTTI**  
Niina H.

**KATAJANOKAN  
LIIKUNTAHALLI**

**11.00 JUMPPA SOFT**  
Leila tai  
**JUMPPA** Mimma

**PUOTILAN ALA-ASTE**

**18.00 JUMPPA SPORTTI**  
Minna tai  
**MIX**  
Vaihtuva laji  
ja ohjaaja

**UUSI  
PAIKKA!**

Tuntien  
kesto 55 min,  
ellei toisin  
mainita.

**TIISTAI**

**F&S-SALI HERMANNI**  
**17.00 COREFLEX SOFT**  
Marja  
**18.00 VOIMARINKI**  
Timppa  
**19.00 JUMPPA SPORTTI**  
Michaela


**KATAJANOKAN  
LIIKUNTAHALLI**

**17.00 JUMPPA SPORTTI**  
Suski

**KESKIVIIKKO**

**F&S-SALI HERMANNI**  
**17.00 TANSSI JUNIOR**  
NiinaH (22.1.–14.5.2025)  
**18.00 JUMPPA SPORTTI**  
Minna  
**19.00 POWERMIX** vaihtuva  
laji ja ohjaaja

**HAAGAN PELASTUSASEMA**

**18.00 JUMPPA SPORTTI**  
Mira

**KATAJANOKAN  
LIIKUNTAHALLI**

**11.00 JUMPPA SOFT**  
Leila tai  
**JUMPPA** Mimma

**TORSTAI**

**F&S-SALI HERMANNI**  
**17.00 TANSSI**  
Anu tai Piretta  
**18.00 BARBELL**  
Suski  
**19.05 JUMPPA SPORTTI**  
Alex


**RUOHO LAHDEN  
ALA-ASTE**

**19.00 COREFLEX SOFT**  
Suvi

**PUOTILAN ALA-ASTE**

**18.00 JUMPPA SPORTTI**  
Ella

**PERJANTAI**

**F&S-SALI HERMANNI**  
**17.30 JUMPPA SPORTTI**  
Jorma  
**18.30 COREFLEX**  
Anna tai Piretta

**KATAJANOKAN  
LIIKUNTAHALLI**

**11.00 JUMPPA SOFT**  
Leila


**LAUANTAI**

**F&S-SALI HERMANNI**  
**15.00 TANSSI EXPLODE**  
Inka tai  
**TANSSI** Katja

**HAAGAN PELASTUSASEMA**

**12.00 JUMPPA**  
Eija tai Helmi

**RUOHO LAHDEN  
PALLOILUHALLI**

**11.00 JUMPPA SPORTTI**  
Anna, Anu tai Mira

Meille käyvät Smartumin,  
Edenredin ja ePassin  
liikuntaan oikeuttavat  
eri maksutavat.

**SUNNUNTAI**

**F&S-SALI HERMANNI**  
**16.00 TANSSI** Niina H.  
**17.00 JUMPPA**  
Maarit  
**18.00 JOOGA ENERGY 75 min**  
Maria tai  
**JOOGA** Hanna tai  
**COREFLEX SOFT** Marja

**HAAGAN PELASTUSASEMA**

**18.00 MIX**  
Vaihtuva laji ja ohjaaja

Päivittyvä  
aikataulu, tunti-  
kuvaukset ja ekstras  
löydät sivuiltamme:  
[friskissvettis.fi/  
helsinki](http://friskissvettis.fi/helsinki)


**friskis**