

## LIIKUNTAMAKSUT

### LIIKUNTAKORTIT

Syysy 2022 (15.8.–31.12.2022)  
sisä- ja ulkoliikunta ..... **136 €**  
pelkkä ulkoliikunta ..... **50 €**

### JUNIOR-KORTTI

7–12-vuotiaalle jäsenille,  
oikeuttaa junior-tunneille  
(7.9.–14.12.2022) ..... **58 €**

### SARJAKORTIT

ovat voimassa puoli vuotta osto-  
päivästä ja käyvät maksuväli-  
neenä sisä- ja ulkoliikunnassa.  
• 6 kertaa ..... **55 €**  
• 12 kertaa ..... **93 €**

### 30 PÄIVÄN PÄTKÄKORTTI 35 €

Liikuntakorttien osto ja käyttö  
edellyttävät voimassa olevaa  
jäsenyyttä.

### KERTALIPPU

voimassa sisä- ja ulkoliikunnassa  
• jäsenille ..... **10 €**  
• ei-jäsenille ..... **12 €**

### ALENNUKSET

nuorisolennus  
12–18-vuotiaalle 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](http://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 tasarahat.

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 ma-to klo 16–19.

## ULKOLIIKUNTA 15.8.–31.12.2022

### TIISTAI

**F&S-SALI HERMANNI,**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
**17.30 SAUVAKÄVELY** 75 min  
(elo-marraskuussa)

**ELÄINTARHAN KENTTÄ,**  
Vauhtitie 6

**18.30 INTERVALLIJUOKSU**  
60 min  
Kuukauden viimeisenä  
tiistaina **KROSSI**  
60 min

### INTERVALLIJUOKSU

sisältää vaihtelevia  
harjoitteita, joissa voit  
haastaa itsesi.

### KROSSI

Voima- ja tasapainoharjoi-  
tuksia juoksulenkin ohessa

### KESKIVIikko

**HAAGAN**  
**PELASTUSASEMA,**  
Vanha Turun maantie 2  
**18.00 JUOKSU SPORTTI**  
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 kolman-  
tena 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](http://www.friskissvettis.fi/helsinki)  
[www.varaaheti.fi/friskishelsinki](http://www.varaaheti.fi/friskishelsinki)

### SUNNUNTAI

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

### SYKSYN PATIKKARETKET

Lähdöt klo 12.00  
sunnuntaisin  
11.9., 9.10., 13.11. ja 11.12.  
Patikkaretkien  
lähtöpaikat vaihtelevat.



**friskis**



**friskis**  
SYKSY 15.8.–31.12.2022



# SISÄLIKUNTA 15.8.-31.12.2022

## MAANANTAI

## TIISTAI

## KESKIVIikko

## TORSTAI

## PERJANTAI

## LAUANTAI

## SUNNUNTAI

**F&S-SALI HERMANNI,**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
**17.00 JUMPPA**  
👤 Linda  
**18.00 JUMPPA SPORTTI**  
👤 Anu  
**19.00 TANSSI**  
👤 Katja

**F&S-SALI HERMANNI,**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
**17.00 JUMPPA SPORTTI**  
Riikka  
**18.00 VOIMARINKI**  
Timppe  
**19.00 JUMPPA SPORTTI**  
👤 Michaela

**F&S-SALI HERMANNI,**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
**17.00 TANSSI JUNIOR**  
(7.9.-14.12.2022)  
Niina  
**18.00 JUMPPA**  
👤 Eeva  
**19.00 MULTIFYS**  
Katja

**F&S-SALI HERMANNI,**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
**17.00 TANSSI EXPLODE**  
Inka  
**18.00 BARBELL**  
Suski  
**19.00 JUMPPA SPORTTI**  
👤 Alex

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

**F&S-SALI HERMANNI,**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
**13.00 MIX**  
👤 Katja tai Michaela  
tai Suvi

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

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



**HAAGAN  
PELASTUSASEMA,**  
Vanha Turun maantie 2B  
**18.00 JUMPPA SPORTTI**  
Heikki



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

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

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

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

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

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

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

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



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

**Tuntien pituus n. 55 minuuttia, ellei toisin mainita.  
Päivittyvä aikataulu ja lisätiedot nettisivuiltamme.**



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



1992 - 2022  
**30**  
Friskis&Svettis  
Helsinki

**Tervetuloa iloisen  
Friskis-liikunnan  
pariin! Toimimme  
vapaaehtoisvoimin.**



**friskis**