

LIIKUNTAMAKSUT

LIIKUNTAKORTIT

Syksy 2023 (1.9.-31.12.2023)

sisä- ja ulkoliikunta **149 €**
 pelkkä ulkoliikunta **55 €**
 patikkakortti **25 €**

JUNIOR-KORTTI

7-12-vuotiaille jäsenille,
 oikeuttaa junior-tunneille
 (6.9.-29.11.2023) **63 €**

SARJAKORTIT

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

30 PÄIVÄN PÄTKÄKORTTI 39 €

Liikuntakorttien osto ja käyttö
 edellyttävät voimassa olevaa
 jäsenyyttä.

KERTALIPPU

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

ALENNUKSET

Nuorisolennus

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 sekä
 Smartumin, Edenredin ja ePassin
 liikuntaan oikeuttavat
 eri maksutavat.

Liikuntapaikoilla myydään vain
 kertalippuja, maksu kortilla tai
 liikuntaedulla.

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
 Toimisto on avoinna ma-to klo 16-19.

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

www.friskissvettis.fi/helsinki

ULKOLIIKUNTA 1.9.-22.12.2023

TIISTAI

F&S-SALI HERMANNI

17.30 SAUVAKÄVELY 90 min
 (kuukauden 1. tiistai)

ELÄINTARHAN KENTTÄ

18.00 INTERVALLIJUOKSU 60 min /
JUOKSU SPURTTI 60 min
 (kuukauden viimeinen ti)

INTERVALLIJUOKSU

Sisältää vaihtelevia harjoitteita,
 joissa voit haastaa itsesi.

KROSSI

Voima- ja tasapainoharjoi-
 tuksia juoksulenkin ohessa.

JUOKSU

Kaikille sopiva kevyt ja
 rauhallinen lenkki

JUOKSU SPORTTI

Perusjuoksu tottuneille
 kuntoilijoille; voi sisältää
 vaihtuvia harjoitteita.

JUOKSU SPURTTI

Vauhdikas juoksu hyvä-
 kuntoisille; sisältää vaihtuvia
 harjoitteita kuten vetoja ja
 mäkijuoksua.

KESKIVIIKKO

HAAGAN PELASTUSASEMA

18.00 JUOKSU SPORTTI
 60 min



Lisätiedot ja päivittyvä aikataulu:
www.friskissvettis.fi/helsinki
www.varaaheti.fi/friskishelsinki

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

12.00 PITKÄ LENKKI
 kesto noin 2 h
 (noin joka toinen su)
 Tarkista ohjausvuorot
 ja tunnit:
www.varaaheti.fi/friskishelsinki



SYKSYN PATIKKARETKET

Lähdöt sunnuntaisin
 klo 12.00.

10.9. | 8.10. | 12.11. | 10.12.

Patikkaretkien lähtö-
 paikat vaihtelevat.
friskissvettis.fi/helsinki



friskis

SYYSKAUSI 1.9.-31.12.2023



SISÄLIIKUNTA
F&S-sali Hermannin
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

Yrjönkadun liikuntasali
Yrjönkatu 21, 6. krs, Helsinki

Porolahden ala-aste
Roihuvuorentie 2, Helsinki

**ULKOLIIKUNTA /
Ienkin lähtöpaikka**

Eläintarhan urheilukenttä
Vauhtitie 6, Helsinki

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

Haagan pelastusasema
Vanha Turun maantie 2B,
Helsinki

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
F&S-SALI HERMANNI 17.00 JUMPPA ↑↑ Linda 18.00 JUMPPA SPORTTI ↑↑ Alex 19.00 TANSSI Katja tai ↑↑ TANSSI SOFT Eeva	F&S-SALI HERMANNI 17.00 JUMPPA SPORTTI Riikka tai COREFLEX Piretta 18.00 VOIMARINKI Timppa 19.00 JUMPPA SPORTTI ↑↑ Michaela	F&S-SALI HERMANNI 17.00 TANSSI JUNIOR Niina (6.9.–29.11.2023) 18.00 JUMPPA Eija tai ↑↑ TANSSI EXPLODE Inka 19.00 MULTIFYS Katja tai BARBELL Suski	F&S-SALI HERMANNI 17.00 COREFLEX SOFT Mari 18.00 BARBELL Suski 19.05 JUMPPA SPORTTI ↑↑ Alex/Piretta	F&S-SALI HERMANNI 17.30 JUMPPA SPORTTI ↑↑ Jorma 18.30 JOOGA Maria tai COREFLEX SOFT Suvi	F&S-SALI HERMANNI 13.00 JUMPPA SPORTTI ↑↑ Katja tai Michaela	F&S-SALI HERMANNI 15.30 TANSSI Niina ↑↑ 16.30 JOOGA ENERGY / YINJOOGA 75 min Maria 17.45 JUMPPA SPORTTI Maarit
YRJÖNKADUN LIIKUNTASALI 18.00 JUMPPA Annica tai ↑↑ JUMPPA SPORTTI Niina 19.00 COREFLEX SOFT ↑↑ Suvi		HAAGAN PELASTUSASEMA 18.00 JUMPPA SPORTTI ↑↑ Anu		HAAGAN PELASTUSASEMA 12.00 MIX vaihtuva laji ja ohjaaja	HAAGAN PELASTUSASEMA 18.00 JUMPPA SPORTTI Suski	
KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI 11.00 JUMPPA SOFT ↑↑ Leila tai JUMPPA Mimma	KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI 17.00 JUMPPA ↑↑ Eeva	KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI 11.00 JUMPPA SOFT ↑↑ Leila tai JUMPPA Mimma	RUOHO LAHDEN ALA-ASTE 19.00 COREFLEX ↑↑ Anna	KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI 11.00 JUMPPA SOFT ↑↑ Leila	RUOHO LAHDEN PALLOILUHALLI 11.00 MIX vaihtuva laji ja ohjaaja	

Tervetuloa iloisen Friskis-liikunnan pariin!
Toimimme vapaaehtoisvoimin.

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

POROLAHDEN ALA-ASTE
19.00 JUMPPA SPORTTI
Ella

**UUSI
PAIKKA!**

Tuntien
kesto 55 min,
ellei toisin
mainita.



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

