

## LIIKUNTAMAKSUT

### LIIKUNTAKORTIT

kevät 2024  
sisä- ja ulkoliikunta..... 149 €  
sisä- ja ulkoliikunta..... 55 €  
patikkakortti.....25 €  
koko vuosi 2024  
sisä- ja ulkoliikunta.....329 €

### JUNIOR-KORTTI

7-12-vuotiaille jäsenille,  
oikeuttaa junior-tunneille  
(10.1.-24.4.2024) ..... 65 €

### SARJAKORTIT

ovat voimassa 6 kk ostopäivästä  
ja se käy maksuvälineenä sisä- ja  
ulkoliikunnassa.

• 6 kertaa ..... 56 €  
• 12 kertaa ..... 95 €

### 30 PÄIVÄN PÄTKÄKORTTI 42 €

Liikuntakorttien osto ja käyttö  
edellyttävät voimassa olevaa  
jäsenyyttä.

### KERTALIPPU

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

The most sociable indoor and outdoor exercise in Helsinki!

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

[f](#) [ig](#) @friskissvettishelsinki

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.

### ALENNUKSET

nuorisوالennus  
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](http://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.

## ULKOLIIKUNTA 7.1.–31.5.2024

### TIISTAI

#### F&S-SALI HERMANNI

Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
17.30 SAUVAKÄVELY 90 min  
(kuukauden 1. tiistai)

#### ELÄINTARHAN KENTTÄ

Vauhtitie 6  
18.00 INTERVALLIJUOKSU  
60 min

#### INTERVALLIJUOKSU

Sisältää vaihtelevia harjoit-  
teita, 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.

#### PITKÄ HIDAS LENKKI

Rauhallinen pidempi lenkki,  
jolla luodaan peruskestä-  
vyyttä.

### KESKIVIIKKO

#### HAAGAN PELASTUSASEMA

Vanha Turun maantie 2  
18.00 JUOKSU SPORTTI  
60 min



### PERJANTAI

#### F&S-SALI HERMANNI

Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
17.15 JUOKSU 60 min /  
KROSSI 60 min (kuu-  
kauden 1. perjantai) /  
JUOKSU 90 min (kuu-  
kauden 3. perjantai)

### SUNNUNTAI

#### ELÄINTARHAN KENTTÄ

Vauhtitie 6  
12.00 PITKÄ HIDAS LENKKI  
kesto noin 2 t  
(noin joka toinen  
viikko)

Tarkista ohjausvuorot  
ja tunnit:  
[www.varaaheti.fi/  
friskishelsinki](http://www.varaaheti.fi/friskishelsinki)

#### KEVÄÄN PATIKKARETKET

Lähdöt sunnuntaisin  
klo 12.00  
14.1. | 11.2. | 10.3. |  
14.4. | 12.5.

Patikkaretkien  
lähtöpaikat vaihtelevat.  
[friskissvettis.fi/helsinki](http://friskissvettis.fi/helsinki)



friskis

Lisätiedot ja päivittyvä aikataulu:

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



friskis

KEVÄT 2.1.–31.5.2024



## SISÄLIIKUNTA 2.1.–31.5.2024



Tervetuloa iloisen  
Friskis-liikunnan  
pariin! Toimimme  
vapaaehtoisvoimin.

### MAANANTAI

**F&S-SALI HERMANNI**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
17.00 JUMPPA  
↑↑ Linda  
18.00 JUMPPA SPORTTI  
↑↑ Alex  
19.00 TANSSI Katja tai  
↑↑ TANSSI SOFT  
Eeva

#### TÖLÖ GYMNASIUM

Sandelsinkatu 3  
18.30 JUMPPA  
↑↑ Annica tai  
JUMPPA SPORTTI  
Niina

UUSI  
PAIKKA

#### KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI

Merikasarminkatu 1  
11.00 JUMPPA SOFT  
↑↑ Leila tai  
JUMPPA Mimma

### TIISTAI

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



#### KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI

Merikasarminkatu 1  
17.00 JUMPPA SPORTTI  
↑↑ Suski

### KESKIVIikko

**F&S-SALI HERMANNI**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
17.00 TANSSI JUNIOR  
(10.1.–24.4.2024)  
Niina  
18.00 JUMPPA Eija tai  
↑↑ TANSSI EXPLODE  
Inka  
19.00 MULTIFYS Katja tai  
BARBELL Suski

**HAAGAN  
PELASTUSASEMA**  
Vanha Turun maantie 2B  
18.00 JUMPPA  
↑↑ Anu

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

#### POROLAHDEN ALA-ASTE

Roihuvuorentie 2  
19.00 JUMPPA SPORTTI  
↑↑ Ella

### TORSTAI

**F&S-SALI HERMANNI**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
17.00 COREFLEX  
Anna  
18.00 BARBELL Suski  
19.05 JUMPPA SPORTTI  
↑↑ Alex tai Piretta



**RUOHOLAHDEN  
ALA-ASTE**  
Santakatu 6  
19.00 COREFLEX SOFT  
↑↑ Suvi

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

### PERJANTAI

**F&S-SALI HERMANNI**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
17.30 JUMPPA SPORTTI  
↑↑ Jorma  
18.30 JOOGA  
Maria tai  
COREFLEX  
Piretta

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

### LAUANTAI

**F&S-SALI HERMANNI**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
13.00 JUMPPA SPORTTI  
↑↑ Katja tai Michaela

**HAAGAN  
PELASTUSASEMA**  
Vanha Turun maantie 2B  
12.00 JUMPPA  
Eija

**RUOHOLAHDEN  
PALLOILUHALLI**  
Kellosaarenkatu 3  
11.00 JUMPPA  
↑↑ Eeva tai  
MIX vaihtuva laji  
ja ohjaaja

### SUNNUNTAI

**F&S-SALI HERMANNI**  
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs  
16.00 TANSSI  
↑↑ Niina  
17.00 JUMPPA SPORTTI  
Maarit  
18.00 JOOGA ENERGY tai  
YINJOOGA 75 min  
Maria

**HAAGAN  
PELASTUSASEMA**  
Vanha Turun maantie 2B  
18.00 MIX vaihtuva laji  
ja ohjaaja



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



friskis

Monta hyvää syytä tulla mukaan.  
Löydä omat suosikkisi.