

LIIKUNTAMAKSUT

Liikuntakorttien osto ja käyttö edellyttävät voimassa olevaa jäsenyyttä.

LIIKUNTAKORTIT

Kevät 2021 (1.1. – 30.5.2021)

sisä- ja ulkoliikunta..... 136 €

pelkkä ulkoliikunta..... 50 €

Koko vuosi 2021 (1.1. – 31.12.2021)

sisä- ja ulkoliikunta..... 299 €

JUNIOR-KORTTI

7–12-vuotiaille jäsenille, oikeuttaa junior-tunneille (12.1.–11.5.2021)..... 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



/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 kortaliput 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

15 € / kalenterivuosi

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

Liikuntapaikoilla myydään vain kertalippuja.

ULKOLIIKUNTA 1.1.–30.5.2021

TIISTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.30 SAUVAKÄVELY 75 min
(2.3.–25.5.2021)

ELÄINTARHAN KENTTÄ,
Vauhtitie 6
18.30 JUOKSU SPORTTI tai
JUOKSU SPURTTI
60 min
Kuukauden toisena
tiistaina **KROSSI tai**
LAATULENKKI 75 min



KESKIVIIKKO

HAAGAN
PELASTUSASEMA,
Vanha Turun maantie 2
18.00 JUOKSU SPORTTI
60 min

Krossi:
Voima- ja tasapainoharjoituksia juoksulenkin ohessa

Laatulenkki:
Juoksutekniikkaa ja intervalliharjoituksia

PERJANTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.45 JUOKSU 60 min
Kuukauden ensimmäisenä perjantaina
LAATULENKKI 75 min
Kuukauden kolmantena perjantaina
JUOKSU 90 min



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
10.1., 14.2., 14.3.,
11.4., 9.5.

Patikkaretkien
lähtöpaikat vaihtelevat.

Lisätiedot ja päivittyvä aikataulu:

www.friskissvettis.fi/helsinki

www.varaaheti.fi/friskishelsinki

ETUJA JÄSENILLE!

Patikat ovat jäsenetu. Tapahtumista ja jäseneduista saat tietoa nettisivuiltamme.

TERVETULOA HYVÄÄN SEURAAN!



friskis

KEVÄT 1.1.–30.5.2021



SISÄLIUKUNTA 1.1.-30.5.2021

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

LAUANTAI

SUNNUNTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.00 JUMPPA
👤 Linda
18.00 BARBELL
Suski
19.00 JUMPPA SPORTTI
👤 Katja tai Michaela

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
16.30 TANSSI JUNIOR
85 min
(12.1.-11.5.2021)
Niina
18.00 VOIMARINKI
Timppe
19.00 JUMPPA SPORTTI
👤 Michaela

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.00 JUMPPA SPORTTI
Riikka
18.00 COREFLEX SOFT
Mari
19.00 JUMPPA SPORTTI
👤 Annica tai
JUMPPA SPORTTI
70 min, Katja

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.00 POWER HOUR
Alex tai
BARBELL Ripsu
18.00 TANSSI EXPLODE
Inka tai Katja
19.00 JUMPPA
👤 Suvi

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.30 JUMPPA SPORTTI
Jorma



F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
10.30 LIIKKIS 45 min
(16.1.-8.5.2021)
Hanna, Katriina,
Selma
11.30 TANSSIMIX
👤 vaihtuva laji
ja ohjaaja

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

YRJÖNKADUN
LIKUNTAHALI,
Yrjönkatu 21
18.00 JUMPPA SPORTTI
👤 Alex
19.00 JOOGA
Mallu

viim.
17.5.

RUOHOLAHDEN
ALA-ASTE,
Santakatu 6
18.00 COREFLEX
👤 Anna

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



KATAJANOKAN
LIKUNTAHALI,
Merikasarminkatu 1
11.00 JUMPPA SOFT
👤 Leila
12.00 MIX vaihtuva laji
ja ohjaaja

viim.
30.4.



KATAJANOKAN
LIKUNTAHALI,
Merikasarminkatu 1
11.00 JUMPPA SOFT Leila
👤 tai JUMPPA Mimma
18.00 JUMPPA SPORTTI
Suski

viim.
27.4.

KATAJANOKAN
LIKUNTAHALI,
Merikasarminkatu 1
17.00 JUMPPA SOFT Pilvi
👤 tai JUMPPA SYKE
Mimma

viim.
26.4.

KATAJANOKAN
LIKUNTAHALI,
Merikasarminkatu 1
11.00 JUMPPA SOFT
👤 Leila tai
JUMPPA Mimma

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



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

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

Tuntivaraukset ja päivittyvä aikataulu:
www.varaaheti.fi/friskishelsinki

