

LIIKUNTAMAKSUT

LIIKUNTAKORTIT

kevät 2023

sisä- ja ulkoliikunta..... 149 €

pelkkä ulkoliikunta..... 55 €

patikkakortti..... 25 €

koko vuosi 2023

sisä- ja ulkoliikunta..... 329 €

JUNIOR-KORTTI

7-12-vuotiaille jäsenille,
oikeuttaa junior-tunneille
(18.1.-3.5.2023)..... 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, ePassin

ja Eazybreakin liikuntaan

oikeuttavat eri maksutavat.

Liikuntapaikoilla myydään vain

kertalippuja, maksu kortilla tai

liikuntaedulla.

The most sociable indoor and outdoor exercise in Helsinki!

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

Toimisto on avoinna ma-to klo 16-19.

ULKOLIIKUNTA 8.1.-31.5.2023

TIISTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.30 SAUVAKÄVELY 90 min
Kuukauden viimeisenä
tiistaina

ELÄINTARHAN KENTTÄ,
Vauhtitie 6
18.00 INTERVALLIJUOKSU
60 min
Kuukauden viimeisenä
tiistaina **JUOKSU SPURTTI**
60 min

INTERVALLIJUOKSU
sisältää vaihtelevia
harjoitteita,
joissa voit
haastaa itsesi.

KROSSI
Voima- ja
tasapainoharjoituksia
juoksulenkin
ohessa

KESKIVIikko

HAAGAN
PELASTUSASEMA,
Vanha Turun maantie 2
18.00 JUOKSU SPORTTI
60 min
Kuukauden ensimmäisenä
keskiviikkona **KROSSI** 60 min



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

PERJANTAI

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

SUNNUNTAI

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

KEVÄÄN PATIKKARETKET

Lähdöt klo 12.00
sunnuntaisin
8.1., 12.2., 12.3., 14.5.
ja maanantaina
10.4.

Patikkaretkien
lähtöpaikat vaihtelevat.

ETUJA JÄSENIILLE!

Tapahtumista ja
jäseneduista
saat tietoa
nettisivuiltamme.

**TERVETULOA
HYVÄÄN SEURAAN!**



friskis

KEVÄT 2.1.-31.5.2023



friskis

SISÄLIIKUNTA 2.1.–31.5.2023



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 **tai** Anna
19.00 TANSSI
👤 Katja

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

**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
(18.1.–3.5.2023)
Niina
18.00 JUMPPA
👤 Eeva
19.00 MULTIFYS
Katja

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

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

TORSTAI

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



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

PERJANTAI

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

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

LAUANTAI

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

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

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

SUNNUNTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
16.00 TANSSI
👤 Niina
17.00 RUNDI SPORTTI
75 min, Maarit
18.15 JOOGA ENERGY /
YINJOOGA
75 min, Maria

**HAAGAN
PELASTUSASEMA,**
Vanha Turun maantie 2B
18.00 MIX
Anu **tai** Mimma **tai**
Anna



Monta hyvää syytä tulla mukaan.
Löydä omat suosikkisi.

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).



friskis