

LIIKUNTAMAKSUT

Liikuntakorttien osto ja käyttö edellyttävät voimassa olevaa jäsenyyttä.

LIIKUNTAKORTIT

Syksy 2021 (16.8.–31.12.2021)

sisä-, ulko- ja online-liikunta.....	136 €
ulko- ja online-liikunta.....	50 €
online-liikunta.....	29 €

JUNIOR-KORTTI

7–12-vuotiaille jäsenille, oikeuttaa junior-tunneille (7.9.–7.12.2021).....

58 €

SARJAKORTIT

ovat voimassa puoli vuotta ostopäivästä 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

f 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 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

15 € / kalenterivuosi

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

ULKOLIIKUNTA 16.8.–31.12.2021

TIISTAI

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

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
Kuukauden kolmantena keskiviikkona **KROSSI tai**
LAATULENKKI 75 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)

SYKSYN PATIKKARETKET

Lähdöt klo 12.00
sunnuntaisin
12.9., 10.10., 14.11., 12.12.

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 SEURAAAN!



friskis



friskis

SYKSY 16.8.–31.12.2021



SISÄLIIKUNTA 16.8.–31.12.2021

MAANANTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.00 JUMPPA
👤 Linda
18.00 BARBELL
Suski
19.05 JUMPPA SPORTTI
👤 Alex

**YRJÖNKADUN
LIIKUNTASALI,** alk. 30.8.
Yrjönkatu 21
18.00 COREFLEX SOFT
👤 Suvi
19.00 JUMPPA SPORTTI
Annica tai Niina

**KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI,** alk. 6.9.
Merikasarminkatu 1
11.00 JUMPPA SOFT
👤 Leila tai
JUMPPA Mimma

TIISTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
16.30 TANSSI JUNIOR
85 min
(7.9.–7.12.2021)
Niina
18.00 VOIMARINKI
Timppa
19.00 JUMPPA SPORTTI
👤 Michaela



**KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI,** alk. 7.9.
Merikasarminkatu 1
17.00 JUMPPA SPORTTI
👤 Suski

KESKIVIikko

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.00 JUMPPA SPORTTI
Riikka
18.00 TANSSI EXPLODE
Inka tai Katja
19.00 JOOGA
Maria

**HAAGAN
PELASTUSASEMA,** alk. 1.9.
Vanha Turun maantie 2B
18.00 JUMPPA SPORTTI
Heikki
19.00 COREFLEX SOFT
Pia tai
COREFLEX Anna

**KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI,** alk. 1.9.
Merikasarminkatu 1
11.00 JUMPPA SOFT
👤 Leila tai
JUMPPA Mimma

TORSTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.00 COREFLEX SOFT
Mari
18.00 POWER HOUR
Alex tai
BARBELL Sari
19.05 JUMPPA SPORTTI
👤 70 min, Katja



**RUOHOLAHDEN
ALA-ASTE,** alk. 19.8.
Santakatu 6
19.00 COREFLEX
👤 Anna

PERJANTAI

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



**KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI,** alk. 3.9.
Merikasarminkatu 1
11.00 JUMPPA SOFT
👤 Leila

LAUNTAI

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
10.30 LIKKIS 45 min
(11.9.–11.12.2021)
Hanna, Katriina,
Suvi
11.30 MIX vaihtuva laji
ja ohjaaja
👤

**HAAGAN
PELASTUSASEMA,** alk. 4.9.
Vanha Turun maantie 2B
12.00 MIX vaihtuva laji
ja ohjaaja

**RUOHOLAHDEN
PALLOILUHALLI,** alk. 21.8.
Kellosaarenkatu 3
11.00 MIX vaihtuva laji
ja ohjaaja

SUNNUNTAI

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, Maria

**HAAGAN
PELASTUSASEMA,** alk. 5.9.
Vanha Turun maantie 2B
18.00 JUMPPA SYKE
Mimma tai
JUMPPA SPORTTI
Anna

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

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

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

HUOM: Aikataulun tuntien toteutuminen riippuu voimassa olevista koronarajoituksista. Tarkistathan ajantasaiset tiedot nettisivuiltamme.



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