



friskis

FRISKIS&SVETTIS HELSINGIN JOULUN AJAN AIKATAULU 2022



**F&S-SALI
HERMANNI**

**YRJÖNKADUN
LIIKUNTASALI**

**KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI**

**HAAGAN
PELASTUSASEMA**

ULKOLIIKUNTA



**F&S-SALI
HERMANNI**

**KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI**

**HAAGAN
PELASTUSASEMA**

**RUOHO LAHDEN
ALA-ASTE**

MAANANTAI

19.12.

17.00 JUMPPA Linda
18.00 JUMPPA SPORTTI Anu
19.00 TANSSI Katja

18.00 JUMPPA SPORTTI Niina
19.00 COREFLEX SOFT Suvi

11.00 JUMPPA SOFT Leila



TIISTAI

20.12.

17.00 JOULUSPORTTI Riikka
18.00 HIT Timppa *
19.00 JUMPPA SPORTTI Michaela



17.00 JUMPPA SPORTTI Suski



18.30 ELÄINTARHA:
JOULUTÄHTIKROSSI
Useita ohjaajia **

KESKIVIikko

21.12.

18.00 JUMPPA Eeva
19.00 MULTIFYS Katja



11.00 JUMPPA Mimma

18.00 JUMPPA SPORTTI Heikki

18.00 HAAGA:
JUOKSU SPORTTI
Niina J.

TORSTAI

22.12.

17.00 TANSSI EXPLODE Inka
18.00 BARBELL Suski
19.00 JUMPPA SPORTTI Alex



PERJANTAI

23.12.

16.30 JOOGA Maria
17.30 JUMPPA SPORTTI Jorma



11.00 JUMPPA SOFT Leila



LAUANTAI

24.12.

10.30 JOULUAATON
JUMPPA
Useita ohjaajia ***



SUNNUNTAI

25.12.

**JOULUPÄIVÄ -
EI TUNTEJA**



*** HIT:** HIT-treenissä (High Intensive Training) irroitellaan ihanan täysillä! Houkuttelevan haasteellisuilla rasteilla saa rutistaa ja riehua, haastaa itsensä ja koetella kestävyttään.

**** JOULUTÄHTIKROSSI:** Tonttulakia ja kaikenlaiset valonauhat ylle ja lenkille! Tähtikrossi on saavakävelliöiden ja juoksijoiden yhteinen lenkki, jossa treenataan lihaskuntoa. Tähden sakarat kuljetaan omaa vauhtia kolmessa ryhmässä, keskelle kokoonnutaan yhteisiin voimaharjoituksiin. Jäsenetu.

***** JOULUAATON JUMPPA:** Tule mukaan Friskiksen perinteiseen joulujumppaan virittämään jouluisen tunnelmaan! Joulujumppa on avoin jäsenille perheineen.

****** FRISKIS GOES HOLLYWOOD:** Uudenvuodenaattona Friskis goes Hollywood! Jumppa kimaltelee ja huokuu Hollywoodin loistoa! Teemoina ovat elokuvat ja niiden kautta tunnetuksi tulleet musiikit. Ohjaajat pukeutuvat teeman mukaisesti ja niin voit sinäkin, jos haluat! Friskis goes Hollywood päätää upean 30-v. juhluvuoden. Tervetuloa mukaan kimaltelulla tai ilman! Jäsenetu.

Tarkista mahdolliset muutokset tuntikalenterista (varaaheti.fi/friskishelsinki).

LISÄTIEDOT:
friskissvettis.fi/helsinki

FACEBOOK JA INSTAGRAM:
@friskissvettishelsinki

MAANANTAI

26.12.

17.00 BARBELL Suski



TIISTAI

27.12.

17.00 JOULUSPORTTI Riikka
18.00 HIT Timppa *
19.00 JUMPPA SPORTTI Michaela



KESKIVIikko

28.12.

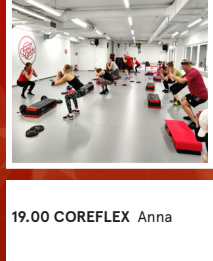
18.00 JUMPPA Eeva
19.00 MULTIFYS Katja



TORSTAI

29.12.

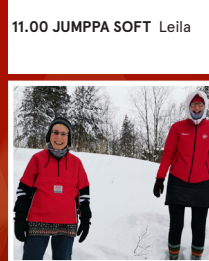
17.00 TANSSI EXPLODE Inka
18.00 BARBELL Suski
19.00 JUMPPA SPORTTI Katja



PERJANTAI

30.12.

16.30 JOOGA Maria
17.30 JUMPPA SPORTTI Jorma



LAUANTAI

31.12.

16.00 FRISKIS GOES
HOLLYWOOD
Useita ohjaajia ****
30-vuotisjuhlavuoden päätös!



SUNNUNTAI

1.1.

**UUDENVUODENPÄIVÄ -
EI TUNTEJA**

**HYVÄÄ UUTTA
VUOTTA 2023!**