

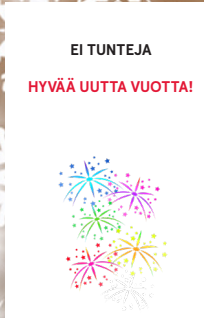


friskis

FRISKIS&SVETTIS HELSINGIN JOULUN AJAN AIKATAULU 2021



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.
F&S-SALI HERMANNI	17.00 JUMPPA Linda 18.00 BARBELL Suski 19.05 JUMPPA SPORTTI Alex	18.00 HIT Timppa * 19.00 JUMPPA SPORTTI Michaela	17.00 JOULUSPORTTI Riikka 18.00 TANSSI EXPLODE Katja 19.00 JOOGA Maria	18.00 BARBELL Sari ja Suski			12.00 JUMPPA SPORTTI 70 Katja
YRJÖNKADUN LIIKUNTASALI	18.00 COREFLEX SOFT Mari 19.00 JUMPPA SPORTTI Anna						
KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI	11.00 JUMPPA Mimma	17.00 JUMPPA SPORTTI Suski	11.00 JUMPPA SOFT Leila				
HAAGAN PELASTUSASEMA			18.00 JUMPPA SPORTTI Anu 19.00 COREFLEX SOFT Pia				
RUOHOLAHDEN ALA-ASTE				19.00 JUMPPA SPORTTI Katja			
ARCADAHALLEN					10.30 JOULUJUMPPA Useita ohjaajia ***		
ULKOLIIKUNTA		18.30 ELÄINTARHA: JUOKSU SPURTTI Mika	18.00 HAAGA: JOULUTÄHTIKROSSI 75 Useita ohjaajia **				
	27.12.	28.12.	29.12.	30.12.	31.12.	1.1.	2.1.
F&S-SALI HERMANNI	17.00 JUMPPA Linda 18.00 BARBELL Suski 19.05 JUMPPA SPORTTI Jorma	18.00 HIT Timppa * 19.00 JUMPPA SPORTTI Michaela	17.00 JOULUSPORTTI Riikka 18.00 TANSSI EXPLODE Inka 19.00 JOOGA Maria		17.30 JUMPPA SPORTTI Jorma		
YRJÖNKADUN LIIKUNTASALI	18.00 COREFLEX SOFT Suvi 19.00 JUMPPA SPORTTI Annica						
KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI	11.00 JUMPPA Mimma	17.00 JUMPPA SPORTTI Suski	11.00 JUMPPA SOFT Leila		11.00 JUMPPA SOFT Leila		
HAAGAN PELASTUSASEMA			18.00 JUMPPA SPORTTI Anu 19.00 COREFLEX Anna				
ARCADAHALLEN				18.00 NOSTALGIAJUMPPA Useita ohjaajia ****			



*** HIT:** HIT-treenissä (High Intensive Training) irroitetaan ihan(an) täysillä! Houkuttelevan haasteellisilla rastella saa rutistaa ja riehua, haastaa itsensä ja koetella kestävyytään.

**** JOULUTÄHTIKROSSI:** Tonttulakit ja kaikenlaiset valonauhat ylle ja lenkille! Tähtikrossi on saavakävijöiden ja juoksijoiden yhteinen lenkki, jossa treenataan lihaskuntoa. Tähtien sakarat kuljetaan omaa vauhtia kolmessa ryhmässä, keskelle kokoonnutaan yhteisiin voimaharjoituksiin. Jäsenet.

***** JOULUJUMPPA:** Tule mukaan Friskiksen perinteeseen joulujumppaan virittytymään jouluiheen tunnelmaan! Joulujumppa on avoin jäsenille perheineen.

****** NOSTALGIAJUMPPA:** Nostalgiajumppa käynnistää Friskis&Svettis Helsingin 30-vuotisjuhlavuoden! Luvassa on useita ohjaajia, jumppamusiikkia ja jumppatyylejä vuosien varrelta! Jäsenet.

JOULUJUMPPA JA NOSTALGIAJUMPPA OVAT ARCADAHALLENISSA: Kyläsaarenkuja 6 A, 00580 Helsinki

VARAA PAIKKA F&S-SALI HERMANNIN TUNNEILLE, JOULUJUMPPAAN JA NOSTALGIAJUMPPAAN: www.varaaheti.fi/friskishelsinki

Haagan, Katajanokan, Ruoholahden ja Yrjönkadun tunneille ei tarvitse varata paikkaa.

LISÄTIEDOT: www.friskissvettis.fi/helsinki

FACEBOOK JA INSTAGRAM: @friskissvettishelsinki

FRISKIS&SVETTIS HELSINKI - Stadin hauskin liikunta

