

## Kesän parasta aamulenkkeiseuraa 1.6.–15.8.2021

### AAMULENKIT

maanantaisin klo 8.00

Eläintarhan kentältä, Vauhtitie 6

perjantaisin klo 7.00

Uimastadionin edestä

(Jos uimastadion on kiinni, juostaan myös perjantaiamun lenkit Eläintarhan kentältä.)

Taso: Juoksu, kesto: 60 min.

**Aamulenkit ovat jäsenetu.**

Jäsenkortit tarkastetaan aamulenkkiyhdydessä.

**Kesällä järjestetään myös erilaisia ekstralenkkejä, joista tiedotetaan nettisivuillamme.**



### LIIKUNTAKORTIT

sisä- ja ulkoliikunta

kesä 2021 (1.6.–15.8.2021) .....50 €

kesä + syys 2021 (1.6.–31.12.2021) .....179 €

### SARJAKORTIT

ovat voimassa puoli vuotta ostopäivästä

ja käyvät maksuvälineenä sisä- ja ulkoliikunnassa.

6 kertaa ..... 55 €

12 kertaa ..... 93 €

**30 PÄIVÄN PÄTKÄKORTTI** ..... 35 €

### KERTALIPPU

jäsenille .....10 €

ei-jäsenille (osto ei edellytä jäsenyyttä) .....12 €

### ALENNUKSET

nuorisoalennus: 12–18-vuotiaille

liikuntakortit ja kertaliput 50% alennuksella.

opiskelija-alennus: Perustutkintoa opiskelevat

-50% kausikorteista ja kertalipuista.

### JÄSENMAKSU 15 € / kalenterivuosi

Jäseneksi liittyminen sekä kausi- ja sarjakorttien ostaminen käy helposti verkko-kaupassamme ([holvi.com/shop/friskis/](http://holvi.com/shop/friskis/)), sähköpostilla, puhelimitse tai toimistollamme.

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

Liikuntapaikoilla myydään vain kertalippuja.

### MUUTOKSET MAHDOLLISIA

Tarkistathan ajantasaiset tiedot nettisivuiltamme

[www.friskissvettis.fi/helsinki](http://www.friskissvettis.fi/helsinki)

The most sociable indoor and outdoor exercise in Helsinki!

[www.friskissvettis.fi/helsinki](http://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](mailto:info@friskissvettis.fi)

Toimisto on avoinna kesä- ja elokuussa ma-to klo 16–19 ja heinäkuussa ti ja to klo 16–19.



# friskis

Stadin hauskinta kesäliikuntaa!



kesäaikataulu  
voimassa 1.6.–15.8.2021


maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

sunnuntai

|       | F&S-SALI HERMANNI   | HAAGAN PELASTUSASEMA             | F&S-SALI HERMANNI  | KAIVOPUISTO maksuton             | F&S-SALI HERMANNI   | HAAGAN PELASTUSASEMA             | F&S-SALI HERMANNI  | KAIVOPUISTO maksuton                | F&S-SALI HERMANNI  |  |
|-------|---|----------------------------------|--|----------------------------------|---|----------------------------------|--|-------------------------------------|--|--|
| vk 22 | <b>Kesän parasta liikuntaseuraa 1.6.-31.8.2021</b>  |                                  | 17.30 1.6. Tanssi explode Inka<br>18.45 Jumppa sportti Michaela  | 18.00 1.6. Jumppa sportti Timppa | 17.30 2.6. Barbell Suski<br>18.45 Tanssi Niina  | 18.00 2.6. Jumppa syke Mimma     | 17.30 3.6. Barbell Suski<br>18.45 Jumppa sportti Michaela        | 18.00 3.6. Jumppa sportti Alex      | 17.30 6.6. Tanssi afro Niina<br>18.45 Coreflex Anna            |  |
| vk 23 | 17.30 7.6. Barbell Suski<br>18.45 Yoflow Maria  | 18.00 7.6. Jumppa sportti Anna   | 17.30 8.6. Jumppa sportti Riikka<br>18.45 Coreflex Anna          | 18.00 8.6. Jumppa sportti Suski  | 17.30 9.6. Jumppa sportti Niina<br>18.45 Tanssi fuego Katja   | 18.00 9.6. Jumppa sportti Suski  | 17.30 10.6. Power hour Alex<br>18.45 Jumppa sportti Michaela     | 18.00 10.6. Jumppa sportti Jorma    | 17.30 13.6. Tanssi Niina<br>18.45 Yoflow Maria                 |  |
| vk 24 | 17.30 14.6. Barbell Suski<br>18.45 Jumppa sportti 70 Katja  | 18.00 14.6. Jumppa syke Mimma    | 17.30 15.6. Tanssi explode Inka<br>18.45 Jumppa sportti Alex     | 18.00 15.6. Jumppa sportti Niina | 17.30 16.6. Tanssi Niina<br>18.45 Yoflow Maria  | 18.00 16.6. Jumppa sportti Suski | 17.30 17.6. Barbell Suski<br>18.45 Jumppa sportti Michaela       | 18.00 17.6. Jumppa sportti 70 Katja | 17.30 20.6. Jumppa syke Mimma<br>18.45 Jumppa sportti Michaela |  |
| vk 25 | 17.30 21.6. Barbell Suski<br>18.45 Jumppa sportti Alex  | 18.00 21.6. Jumppa sportti Anna  | 17.30 22.6. Jumppa sportti Anna<br>18.45 Tanssi explode Katja    | 18.00 22.6. Jumppa sportti Alex  | 17.30 23.6. Yoflow Maria<br>18.45 Jumppa sportti Michaela   | 18.00 23.6. Jumppa sportti Suski | 17.30 24.6. Coreflex Anna<br>18.45 Jumppa sportti 70 Katja       | 18.00 24.6. Jumppa sportti Suski    | 27.6. EI JUMPPIA   |  |
| vk 26 | 17.30 28.6. Barbell Suski<br>18.45 Coreflex Anna  | 18.00 28.6. Jumppa syke Mimma    | 17.30 29.6. Tanssi explode Inka<br>18.45 Jumppa sportti Suski    | 18.00 29.6. Jumppa syke Mimma    | 17.30 30.6. Coreflex Anna<br>18.45 Jumppa sportti Michaela  | 18.00 30.6. Jumppa sportti Suski | 17.30 1.7. Coreflex Anna<br>18.45 Jumppa sportti Michaela        | 18.00 1.7. Jumppa sportti Jorma     | 17.30 4.7. Jumppa syke Mimma<br>18.45 Tanssi explode Katja     |  |
| vk 27 | 17.30 5.7. Jumppa sportti Anna<br>18.45 Coreflex Piretta  | 18.00 5.7. Jumppa syke Mimma     | 17.30 6.7. Coreflex Anna<br>18.45 Tanssi explode Katja           | 18.00 6.7. Jumppa sportti Suski  | 17.30 7.7. Jumppa sportti Anna<br>18.45 Tanssi explode Katja  | 18.00 7.7. Coreflex Piretta      | 17.30 8.7. Coreflex Piretta<br>18.45 Jumppa sportti Katja        | 18.00 8.7. Jumppa sportti Anna      | 17.30 11.7. Jumppa sportti Piretta<br>18.45 Coreflex Anna      |  |
| vk 28 | 17.30 12.7. Coreflex Piretta<br>18.45 Jumppa sportti 70 Katja   | 18.00 12.7. Jumppa syke Mimma    | 17.30 13.7. Coreflex Anna<br>18.45 Jumppa sportti Piretta        | 18.00 13.7. Jumppa sportti Jorma | 17.30 14.7. Jumppa syke Mimma<br>18.45 Tanssi fuego Katja   | 18.00 14.7. Coreflex Anna        | 17.30 15.7. Tanssi explode Katja<br>18.45 Jumppa sportti Piretta | 18.00 15.7. Jumppa sportti Anna     | 17.30 18.7. Jumppa syke Mimma<br>18.45 Coreflex Piretta        |  |
| vk 29 | 17.30 19.7. Tanssi explode Katja<br>18.45 Jumppa sportti Michaela   | 18.00 19.7. Coreflex Anna        | 17.30 20.7. Jumppa sportti Alex<br>18.45 Jumppa sportti Michaela | 18.00 20.7. Jumppa sportti Anna  | 17.30 21.7. Coreflex Anna<br>18.45 Jumppa sportti Michaela  | 18.00 21.7. Jumppa syke Mimma    | 17.30 22.7. Jumppa sportti Alex<br>18.45 Tanssi fuego Katja      | 18.00 22.7. Jumppa sportti Anna     | 17.30 25.7. Coreflex Anna<br>18.45 Jumppa syke Mimma           |  |
| vk 30 | 17.30 26.7. Jumppa sportti Alex<br>18.45 Yoflow Maria   | 18.00 26.7. Tanssi explode Katja | 17.30 27.7. Coreflex Piretta<br>18.45 Jumppa sportti Alex        | 18.00 27.7. Jumppa sportti Niina | 17.30 28.7. Jumppa sportti Piretta<br>18.45 Tanssi afro Niina   | 18.00 28.7. Jumppa syke Mimma    | 17.30 29.7. Jumppa sportti Anna<br>18.45 Tanssi fuego Katja      | 18.00 29.7. Jumppa sportti Piretta  | 17.30 1.8. Coreflex Anna<br>18.45 Jooga energy 75 Maria        |  |
| vk 31 | 17.30 2.8. Barbell Suski<br>18.45 Jumppa sportti Piretta  | 18.00 2.8. Jumppa sportti Anna   | 17.30 3.8. Jumppa sportti Riikka<br>18.45 Coreflex Piretta       | 18.00 3.8. Jumppa sportti Alex   | 17.30 4.8. Jumppa sportti Anna<br>18.45 Jooga energy 75 Maria   | 18.00 4.8. Jumppa syke Mimma     | 17.30 5.8. Barbell Suski<br>18.45 Jumppa sportti Alex            | 18.00 5.8. Jumppa sportti Jorma     | 17.30 8.8. Barbell Suski<br>18.45 Jooga energy 75 Maria        |  |
| vk 32 | 17.30 9.8. Jumppa soft Leila<br>18.45 Jumppa sportti 70 Katja   | 18.00 9.8. Jumppa sportti Alex   | 17.30 10.8. Tanssi explode Inka<br>18.45 Barbell Suski           | 18.00 10.8. Jumppa sportti Anna  | 17.30 11.8. Jumppa sportti Riikka<br>18.45 Tanssi Niina   | 18.00 11.8. Jumppa sportti Suski | 17.30 12.8. Jumppa soft Leila<br>18.45 Jumppa sportti Michaela   | 18.00 12.8. Jumppa sportti Piretta  | 17.30 15.8. Jumppa sportti Anna<br>18.45 Jooga energy 75 Maria |  |
| vk 33 |  <b>friskis</b><br>Tarkistathan ajantasaiset tiedot nettisivuiltamme<br><a href="http://www.friskissvettis.fi/helsinki">www.friskissvettis.fi/helsinki</a> |                                  |  | 17.8. Jumppa sportti Niina       | <b>F&amp;S-SALI HERMANNI</b> , Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs, Helsinki<br><b>HAAGAN PELASTUSASEMA</b> , Vanha Turun maantie 2B, Helsinki<br><b>KAIVOPUISTO</b> , Iso Puistotie, Helsinki<br><br><b>HUOM! SISÄLIKUNTATUNNEILLE ILMOITTAUTUMINEN</b><br><a href="http://www.varaaheti.fi/friskishelsinki">www.varaaheti.fi/friskishelsinki</a><br>Rajoitettu osallistujamäärä |                                  |  | 19.8. Jumppa sportti Suski          | <b>Syyskausi alkaa 16.8.2021.</b>                              |  |
| vk 34 |   |                                  |  | 24.8. Jumppa sportti Maarit      |   |                                  |  | 26.8. Jumppa sportti Selma          |  |  |
| vk 35 |   |                                  |  | 31.8. Jumppa sportti Timppa      |   |                                  |  |                                     |  |  |

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