

LIIKUNTAMAKSUT

ULKOLIIKUNTA 1.9.–22.12.2024

LIIKUNTAKORTIT

Syky 2024 (1.9.–31.12.2024)
kesä+syky (2.6.–31.12.) 189 €
sisä- ja ulkoliikunta..... 155 €
pelkkä ulkoliikunta..... 58 €
patikkakortti (kesä–jouluk.) 30 €

JUNIOR-KORTTI

7–12-vuotiaille jäsenille,
oikeuttaa junior-tunneille
(18.9.–11.12.2024)..... 70 €

SARJAKORTIT

ovat voimassa puoli vuotta osto-
päivästä. Käyvät maksuvälineenä
sisä- ja ulkoliikunnassa.

6 kertaa..... 56 €
12 kertaa..... 95 €

30 PÄIVÄN PÄTKÄKORTTI 42 €

Liikuntakorttien osto ja käyttö
edellyttävät voimassa olevaa
jäsenyyttä.

KERTALIPPU käy maksuvälineenä
sisä- ja ulkoliikuntaan.

jäsenille 10 €
ei-jäsenille 12 €

JÄSENMAKSU

20 € / kalenterivuosi

ALENNUKSET

Nuorisotalennus
12–18-vuotiaille –50 % sarja- ja
kausikorteista sekä kertaluipista
Alennus ei koske junior-korttia.

Opiskelija-alennus
Perustutkintoa opiskelevat
–50 % kausikorteista.

Jäseneksi liittyminen sekä
kausi- ja sarjakorttien ostami-
nen käy helposti verkkokau-
passamme ([www.holvi.com/](http://www.holvi.com/shop/friskis)
shop/friskis), sähköpostitse,
puhelimitse tai toimistollamme.

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

Liikuntapaikoilla myydään vain
kertalippuja, maksu kortilla tai
liikuntaedulla.

FRISKIS&SVETTIS HELSINKI RY
FRISKIS&SVETTIS HELSINGFORS RF
Hämeentie 103 D, 00550 Helsinki
(käyntiosoite: Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs.)
puh. 050 471 7630 · info@friskissvettis.fi

[f](https://www.facebook.com/friskissvettis) [i](https://www.instagram.com/friskissvettis) @friskissvettishelsinki
www.friskissvettis.fi/helsinki

MAANANTAI

F&S-SALI HERMANNI
17.30 SAUVAKÄVELY
90 min
(kuun 1. maanantai)

JUOKSU SOFT – pehmeä aloitus juoksuun
F&S-sali Hermannista syyskuussa ma klo 17.45
(kesto 45 min) 2.9. | 9.9. | 16.9. | 23.9. | 30.9.

JUOKSU SOFT

Alkulämmittelyn jälkeen
juoksuosiossa vuorotellaan
kävelyä ja kevyttä hölkkää.

INTERVALLIJUOKSU

Sisältää vaihtelevia har-
joitteita, joissa voit haas-
taa itsesi.

KROSSI

Voima- ja tasapainoharjoit-
uksia juoksulenkin ohessa.

JUOKSU

Kaikille sopiva kevyt ja
rauhallinen lenkki.

JUOKSU SPORTTI

Perusjuoksu tottuneille
kuntoilijoille; voi sisältää
vaihtuvia harjoitteita.

TIISTAI

ELÄINTARHAN KENTTÄ
18.00 INTERVALLI-
JUOKSU
60 min

KESKIVIIKKO

HAAGAN PELASTUSASEMA
18.00 JUOKSU
SPORTTI
60 min

PERJANTAI

F&S-SALI HERMANNI
17.15 JUOKSU 60 min /
KROSSI 60 min
(kuukauden
1. perjantai) /
JUOKSU 90 min
(kuukauden
3. perjantai)

SUNNUNTAI

ELÄINTARHAN KENTTÄ
12.00 HIDAS PITKÄ
LENKKI
kesto noin 2 h
(noin joka
toinen su)

SYKSYN

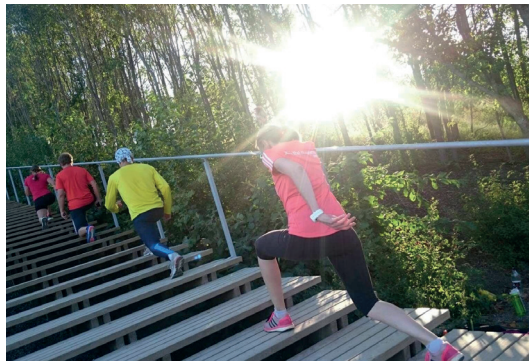
PATIKKARETKET

Lähdöt sunnuntaisin
klo 12.00.

8.9. | 13.10. | 10.11. | 8.12.

Patikkaretkien lähtö-
paikat vaihtelevat.

friskissvettis.fi/helsinki



Lisätietoja tunteista: friskissvettis.fi/helsinki
Tarkista ohjausvuorot ja tunnrit: varaaheti.fi/friskishelsinki



friskis

SYYSKAUSI 1.9.–31.12.2024



SISÄLIIKUNTA

F&S-sali Hermanni
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs.
Helsinki

Haagan pelastusasema
Vanha Turun maantie 2B,
Helsinki

Katajanokan liikuntahalli
Merikasarminkatu 1, Helsinki

Ruoholahden ala-aste
Santakatu 6, Helsinki

Ruoholahden palloiluhalli
Kellosaarenkatu 3, Helsinki

Töölö Gymnasium
(7.10.2024 ALKAEN)
Sandelsinkatu 3, Helsinki

Roihuvuori,
Porolahden ala-aste,
Roihuvuorentie 2, Helsinki

ULKOLIIKUNTA /
lenkin lähtöpaikka

Eläintarhan urheilukenttä
Vauhtitie 6, Helsinki

F&S-sali Hermanni
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs.
Helsinki

Haagan pelastusasema
Vanha Turun maantie 2 B,
Helsinki

MAANANTAI

F&S-SALI HERMANNI
17.00 JUMPPA
↑ Linda
18.00 JUMPPA SPORTTI
↑ Katja, Riikka, Alex
tai Anu
19.00 JOOGA Maria

TÖÖLÖ GYMNASIUM (7.10. →)
18.00 JUMPPA
↑ Annica tai
JUMPPA SPORTTI
Niina

KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI
11.00 JUMPPA SOFT
↑ Leila tai
JUMPPA Mimma

TIISTAI

F&S-SALI HERMANNI
17.00 COREFLEX SOFT
Marja
18.00 VOIMARINKI
Timppa
19.00 JUMPPA SPORTTI
↑ Michaela



KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI
17.00 JUMPPA SPORTTI
↑ Suski

KESKIVIIKKO

F&S-SALI HERMANNI
17.00 TANSSIJUNIOR
Niina (18.9.–11.12.2024)
18.00 JUMPPA
↑ Eija
19.00 POWERMIX vaihtuva
laji ja ohjaaja

HAAGAN PELASTUSASEMA
18.00 JUMPPA SPORTTI
↑ Mira

KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI
11.00 JUMPPA SOFT
↑ Leila tai
JUMPPA Mimma

ROIHUVUORI,
POROLAHDEN ALA-ASTE
18.00 JUMPPA SPORTTI
↑ Ella tai Riikka

TORSTAI

F&S-SALI HERMANNI
17.00 TANSSI
↑ Anu tai Piretta
18.00 BARBELL
Suski
19.05 JUMPPA SPORTTI
↑ Alex



RUOHO LAHDEN
ALA-ASTE
19.00 COREFLEX SOFT
↑ Suvi

PERJANTAI

F&S-SALI HERMANNI
17.30 JUMPPA SPORTTI
↑ Jorma
18.30 COREFLEX
Anna tai Piretta

KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI
11.00 JUMPPA SOFT
↑ Leila

LAUANTAI

F&S-SALI HERMANNI
15.00 TANSSI EXPLODE
↑ Inka tai
TANSSI Katja

HAAGAN PELASTUSASEMA
12.00 JUMPPA SPORTTI
↑ Michaela tai
JUMPPA
Eija tai Helmi

RUOHO LAHDEN
PALLOILUHALLI
11.00 JUMPPA Eeva tai
↑ JUMPPA SPORTTI
Anna, Anu tai Mira

SUNNUNTAI

F&S-SALI HERMANNI
16.00 TANSSI Niina ↑
17.00 JUMPPA
Maarit
18.00 JOOGA ENERGY 75 min
Maria tai
COREFLEX Anna tai
COREFLEX SOFT Marja

HAAGAN PELASTUSASEMA
18.00 MIX
Vaihtuva laji ja ohjaaja

Tervetuloa iloisen Friskis-liikunnan pariin!
Toimimme vapaaehtoisvoimin.



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

Tuntien
kesto 55 min,
ellei toisin
mainita.



The most sociable
indoor and outdoor
exercise in Helsinki!

Päivittyvä
aikataulu, tunti-
kuvaukset ja ekstras
löydät sivuiltamme:
[friskisvettis.fi/
helsinki](http://friskisvettis.fi/helsinki)



friskis