

JAETUT VUOROT & MIX

Aikataulu voimassa 1.9.-31.12.2018

SYKSY 2018

F&S-sali Arabia, maanantai klo 17.15

Parilliset viikot: Jumppa / Katri
Parittomat viikot: Jumppa sportti / Jorma

F&S-sali Arabia, maanantai klo 18.15

Parilliset viikot: Power hour / Alex
Parittomat viikot: Voimarinki / Ella

F&S-sali Arabia, maanantai klo 19.15

22.10. Jumppa / Leila
29.10. Jumppa / Leila
5.11. Jumppa sportti / Ella
12.11. Jumppa / Suvi
19.11. Jumppa sportti / Ella
26.11. Jumppa / Tiina
3.12. Jumppa Sportti / Ella
10.12. Jumppa / Suvi
17.12. Jumppa Sportti / Ella

F&S-sali Arabia, tiistai klo 19

Parilliset viikot: Jooga energy / Mallu
Parittomat viikot: Flex soft / Mari

F&S-sali Arabia, lauantai klo 11.30

Parilliset viikot: Jumppa sportti / Selma
Parittomat viikot: Jumppa sportti / Anna

F&S-sali Arabia, lauantai klo 12.30

29.9. Tanssi fuego / Katja
6.10. Tanssi fuego / Katja
13.10. Tanssi afro / Niina
20.10. Tanssi fuego / Katja
27.10. Tanssi fuego / Katja
3.11. Tanssi afro / Niina
10.11. Tanssi fuego / Katja
17.11. Tanssi fuego / Katja
24.11. Tanssi afro / Niina
1.12. Tanssi fuego / Katja
8.12. Tanssi fuego / Katja
15.12. Tanssi afro / Niina
22.12. Tanssi fuego / Katja
29.12. Tanssi fuego / Katja

Yrjönkadun liikuntasali, maanantai klo 18

Parilliset viikot: Jumppa sportti / Annica
Parittomat viikot: Jumppa sportti / Maria

Katajanokan liikuntahalli, keskiviikko klo 11

Parilliset viikot: Jumppa / Mimma
Parittomat viikot: Jumppa / Anni

Ruoholahden palloiluhalli, lauantai klo 11

22.9. Jumppa sportti / Kati
29.9. Jumppa sportti / Kati
6.10. Jumppa sportti / Kati
13.10. Jumppa sportti / Kati
20.10. Jumppa sportti / Tarja
27.10. Jumppa sportti / Tarja
3.11. Jumppa sportti / Kati
10.11. Jumppa sportti / Kati
17.11. Jumppa sportti / Tarja
24.11. Jumppa sportti / Tarja
1.12. Jumppa sportti / Tarja
8.12. Jumppa sportti / Tarja
15.12. Jumppa sportti / Kati
22.12. Jumppa sportti / Kati
29.12. Jumppa sportti / Tarja

Mix-vuorot

Haagan pelastusasema, lauantai klo 12

21.9. Jumppa / Mimma
29.9. Jumppa sportti / Alex
6.10. Jumppa / Suvi K
13.10. Jumppa / Helmi
20.10. Jumppa / Helmi
27.10. Jumppa / Erja
3.11. Jumppa / Suvi K
10.11. Jumppa / Helmi
17.11. Jumppa / Erja
24.11. Jumppa / Suvi K
1.12. Jumppa / Katri
8.12. Jumppa / Helmi
15.12. Jumppa / Helmi
22.12. Jumppa sportti / Michaela
29.12. Jumppa sportti / Michaela

Ulkoliikunta

F&S-sali Arabia, perjantai klo 17.30

28.9. Juoksu 90 min / Marja
5.10. Laatulenkki / Minna ja Marja
12.10. Juoksu / Kirsi
19.10. Juoksu / Kirsi
26.10. Juoksu 90 min / Kirsi
2.11. Laatulenkki / Minna
9.11. Juoksu / Kirsi
16.11. Juoksu / Kirsi
23.11. Juoksu / Minna
30.11. Juoksu 90 min / Kirsi
7.12. Laatulenkki / Minna ja Marja
14.12. Juoksu / Kirsi

Eläintarhan kenttä, tiistai klo 18.30

2.10. Juoksu spurtti / Niina
9.10. Laatulenkki / Jarno
16.10. Juoksu sportti / Minna
23.10. Juoksu spurtti / Mika
30.10. Juoksu spurtti / Mika
6.11. Juoksu spurtti / Jarno
13.11. Laatulenkki / Minna ja Niina
20.11. Juoksu sportti / Niina
27.11. Juoksu sportti / Minna
4.12. Juoksu spurtti / Jarno
11.12. Laatulenkki / Minna ja Niina
18.12. Juoksu spurtti / Mika

Eläintarhan kenttä, sunnuntai klo 12

30.9. Pitkä lenkki / Mika
14.10. Pitkä lenkki / Tanja (Vantaan Maraton)
28.10. Pitkä lenkki / Jarno
11.11. Pitkä lenkki / Tanja
25.11. Pitkä lenkki / Mika
9.12. Pitkä lenkki / Tanja (Aktia Cup)
23.12. Ei lenkkiä

Haagan pelastusasema, keskiviikko klo 18

26.9. Juoksu sportti / Niina
3.10. Juoksu sportti / Jarno
10.10. Juoksu sportti / Marja
17.10. Laatulenkki / Niina ja Marja
24.10. Juoksu sportti / Niina
31.10. Juoksu sportti / Marja
7.11. Juoksu sportti / Niina
14.11. Juoksu sportti / Marja
21.11. Laatulenkki / Jarno
28.11. Juoksu sportti / Niina
5.12. Juoksu sportti / Kirsi
12.12. Juoksu sportti / Marja
19.12. Laatulenkki / Minna



HELSINKI

FRISKIS&SVETTIS HELSINKI RY
Hämeentie 153 C, 4. krs, 00560 Helsinki,
(käynti Kaanaankadulta)
puh. 09 685 4542, 040 755 6050
info@friskissvettis.fi

www.friskissvettis.fi

www.facebook.com/FriskisSvettisHelsinki <https://twitter.com/friskishelsinki>