



HELSINKI

# Sinustakin juoksun harrastaja!



Introjuoksun pitkä lenkki (10 km) juostaan sunnuntaina 9.6. klo 17 alkaen.

TERVETULOA  
JUOKSUN  
PARIIN!

## Friskis&Svettiksen suosittu juoksukurssi Intro järjestetään toukokuussa 2019 Hermannissa!

**INTRO ON TARKOITETTU JUOKSUHARRASTUSTA ALOITTAVILLE** – aikaisempaa juoksukokemusta ei tarvita. Yhteislenkeillä käydään 2 kertaa viikossa.

Aloitamme rauhallisesti, kävellen ja juosten vuorotellen, ja lisäämme juoksun osuutta vähitellen kurssin edetessä. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen pystyt jatkamaan juoksuharrastustasi itsenäisesti tai F&S:n muissa juoksuryhmässä.

### INTRON OHJELMA, PÄIVÄ JA TIETOISKUN AIHE

Introjuoksua ohjaavat F&S Helsingin koulutetut ulkoilunkuntaohjaajat, lähtöpaikkana F&S sali Hermannissa. Joka kerralla venyttelyjen yhteydessä lyhyt tietoisuus:

ma 6.5. Kurssin esittely	ma 20.5. Ravinto
to 9.5. Kengät ja vaatus	to 23.5. F&S-tarjonta
ma 13.5. Venyttely	ma 27.5. Harjoittelu
to 16.5. Sykkeet	to 30.5. Kurssi päättyy

Loppuvenyttelyt tehdään sisätiloissa, jonne voit jättää tavarat säilytykseen lenkin ajaksi.

Introjuoksun hinta on 60 euroa ja lisäksi jokaisen osallistujan tulee olla seuran jäsen (15 euroa). Friskiksen kevään 2019 kausikortin (sisä tai ulko) haltijalle maksu on 40 euroa. Opiskelija-alennus -50%, katso ehdot sivuiltamme. Voit maksaa osallistumismaksun seuran toimistossa tai verkkokaupassa.

**Ajankohta:** 6.5.–30.5. joka maanantai ja torstai klo 17.30–18.30.

**Lähtöpaikka:** F&S:n Hermannin sali  
Hämeentie 103 D, käynti Haukilahdenkatu 2 D

Katso tarkemmat tiedot: [www.friskissvettis.fi](http://www.friskissvettis.fi)  
tai kysy lisää: [juoksu@friskissvettis.fi](mailto:juoksu@friskissvettis.fi)



[facebook.com/FriskisSvettisHelsinki](https://facebook.com/FriskisSvettisHelsinki)  
[instagram.com/friskissvettishelsinki](https://instagram.com/friskissvettishelsinki)