

Liikuntamaksut

Liikuntakorttien ostoa ja käyttöä edellyttävät voimassa olevaa jäsenyyttä.

LIIKUNTAKORTIT

sisä- ja ulkoliikunta/syksy 2019
(19.8.–31.12.2019) 136 €
pelkkä ulkoliikunta/syksy 2019
(1.9.–31.12.2019) 50 €

JUNIOR-KORTTI

7–12-vuotiaille jäsenille,
oikeuttaa junior-tunneille
(10.9.–10.12.2019) 58 €

SARJAKORTIT

ovat voimassa puoli vuotta osto-
päivästä ja käyvät maksuvälineenä
sisä- ja ulkoliikunnassa.
• 6 kertaa 55 €
• 12 kertaa 93 €

30 PÄIVÄN PÄTKÄKORTTI 41 €

KERTALIPPU voimassa sisä- ja ulkoliikunnassa

• jäsenille 10 €
• ei-jäsenille (osto ei edellytä jäsenyyttä) 12 €
Liikuntapaikoilla myydään vain kertalippuja.

NUORISOALENNUS

12–18-vuotiaille liikuntakortit
50% alennuksella. Alennus ei koske junior-korttia.

FRISKIS & SVETTIS HELSINKI RY – FRISKIS & SVETTIS HELSINGFORS RF

Hämeentie 103 D, 3. krs, 00550 Helsinki,
(käynti Haukilahdenkatu 2 D)
puh. 09 685 4542
info@friskissvettis.fi

Toimisto on auki ma–to klo 16–19.

www.friskissvettis.fi/helsinki

 FriskisSvettisHelsinki  /friskissvettishelsinki

ULKOLIIKUNTA 1.9.–22.12.2019

tiistai

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.30 SAUVAKÄVELY 75 min
(syys–marraskuussa)

ELÄINTARHAN KENTTÄ, Vauhtitie 6

**18.30 JUOKSU SPORTTI tai
JUOKSU SPURTTI**
60 min
Kuukauden toisena
tiistaina **KROSSI** 75 min



keskiviikko

**HAAGAN
PELASTUSASEMA,**
Vanha Turun maantie 2
18.00 JUOKSU SPORTTI
60 min
Kuukauden kolman-
tena keskiviikkona
LAATULENKKI 75 min

Laatulenkki
Juoksutekniikkaa ja
intervalliharjoituksia.

perjantai

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.45 JUOKSU 60 min
Kuukauden ensimmäisenä perjantaina
LAATULENKKI 75 min
Kuukauden kolman-
tena perjantaina
JUOKSU 90 min



Lenkkien pituus n. 60 minuuttia, ellei toisin mainita.
Ulkoliikunnan ohjaajatiedot, tuntien kuvaukset sekä mahdolliset muutokset nettisivuillamme
www.friskissvettis.fi/helsinki

LISÄETUJA JÄSENILLE!

F&S patikat ovat jäsenetu. Tapahtumista ja lisäeduista saat tietoa nettisivuiltamme.

TERVETULOA HYVÄÄN SEURAAN!

sunnuntai

ELÄINTARHAN KENTTÄ,
Vauhtitie 6
12.00 PITKÄ LENKKI
joka toinen viikko,
parittomilla viikoilla
22.12. asti
(kesto noin 2 tuntia)

SYKSY PATIKKARETKET

Lähdöt klo 12.00
sunnuntaisin
8.9., 13.10., 10.11. ja 8.12.
Patikkaretkien
lähtöpaikat vaihtelevat.



friskis

SYKSY 19.8.–31.12.2019



**Stadin hauskinda liikuntaa!
Helppo aloittaa, vaikea lopettaa.**





friskis

SISÄLIIKUNTA 19.8.–31.12.2019



maanantai

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.15 **JUMPPA SPORTTI**



Linda

18.15 **TANSSI CRESCENDO**
Niina

19.15 **JUMPPA**



Anni

KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI,
Merikasarminkatu 1

alk.
2.9.

11.00 **JUMPPA SOFT** Leila
 tai **JUMPPA** Mimma

YRJÖNKADUN
LIIKUNTASALI,
Yrjökätkä 21

alk.
2.9.

18.00 **JUMPPA**
Tiina

19.00 **JOOGA**
Henna

tiistai

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
16.30 **TANSSI JUNIOR**

85 min

(10.9.–10.12.2019)

Niina

18.00 **VOIMARINKI**
Timppa

19.00 **JUMPPA SPORTTI**



70 min, Katja

VALLILA AMMATTIOPISTO,
Nielsiänkatu 3

18.00 **JUMPPA SPORTTI**



Jorma

RUOHOLAHDEN
PALLOILUHALLI,
Kellosaarenkatu 3

20.00 **JUMPPA SPORTTI**



Alex



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

keskiviikko

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.15 **JUMPPA SPORTTI**

Riikka

18.15 **BARBELL** Suski

19.15 **JOOGA ENERGY**

85 min, Mallu

KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI,
Merikasarminkatu 1

alk.
4.9.

11.00 **JUMPPA** Mimma tai

JUMPPA SOFT Leila

HAAGAN
PELASTUSASEMA,
Vanha Turun maantie 2

18.00 **JUMPPA SPORTTI**

Heikki

19.00 **FLEX** Pia (–6.11.),

JOOGA Sofia (13.11.–)

torstai

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.00 **FLEX SOFT**

Mari

18.00 **BARBELL INTERVALLI**

70 min, Suski

19.15 **JUMPPA SPORTTI**



Michaela

perjantai

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
17.30 **POWER HOUR** Alex tai

BARBELL Ripsu tai Sari

18.30 **FLEX**



Anna

KATAJANOKAN
LIIKUNTAHALLI,
Merikasarminkatu 1

alk.
6.9.

11.00 **JUMPPA SOFT**



Leila

lauantai

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
10.30 **LIIKKIS** 45 min

(24.8.–14.12.2019)

Anni, Katriina,

Selma ja Suvi K

11.30 **JUMPPA SPORTTI**



Michaela tai Selma

12.30 **TANSSI FLOW** Laura K
ja **TANSSI AFRO** Niina
tai **TANSSI FUEGO**

Katja

RUOHOLAHDEN
PALLOILUHALLI,
Kellosaarenkatu 3

11.00 **JUMPPA SPORTTI**



Anna tai Niina tai

Kati

HAAGAN
PELASTUSASEMA,
Vanha Turun maantie 2
12.00 **MIX** vaihtuva treeni-
taso ja ohjaaja

sunnuntai

F&S-SALI HERMANNI,
Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs
16.30 **TANSSI**



Niina

17.30 **RUNDI SPORTTI**

75 min, Maarit

HAAGAN
PELASTUSASEMA,
Vanha Turun maantie 2

18.00 **JUMPPA SYKE** Mimma



tai **JUMPPA** Suvi K

