

LIIKUNTAMAKSUT

ULKOLIIKUNTA 1.9.–19.12.2025

LIIKUNTAKORTIT sisäliikunta*

kesä+syksy (1.6.–31.12.) 195 €
syksy 2025 (1.9.–31.12.) 176 €

*Sisäliikunnan kausikortti sisältää myös ulkoliikunnan.

LIIKUNTAKORTIT ulkoliikunta

patikkakortti
(kesä–joulukuu) 40 €
pelkkä ulkoliikunta
syksy 2025 (1.9.–31.12.) 72 €

SARJAKORTIT ovat voimassa puoli vuotta ostopäivästä ja käyvät maksuvälineenä sisä- ja ulkoliikunnassa.

6 kertaa 72 €
12 kertaa 120 €

PÄTKÄKORTTI 55 €. Voimassa 30 päivää ostopäivästä.

KERTALIPPU

jäsenet 13 € • ei-jäsenet 15 €
Liikuntakorttien osto ja käyttö edellyttävät voimassa olevaa jäsenyyttä.

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
Toimisto on avoinna ma–to klo 16–19.

  @friskissvettishelsinki

www.friskis.com/fi-fi/helsinki

JÄSENMAKSU

25 € / kalenterivuosi 2025

Jäseneksi liittyminen sekä kausi- ja sarjakorttien ostaminen käy helposti verkkokaupassamme (holvi.com/shop/friskis/), sähköpostitse, puhelimitse tai toimistollamme.

ALENNUKSET

Nuorisolennus 12–18-vuotiaille –50 % sarja- ja kausikorteista sekä kertalipuista.

Opiskelija-alennus (perustutkintoa opiskelevat) –50 % kausikorteista.

Maksuvälineinä käyvät käteinen, yleisimmät maksukortit sekä Smartumin, Edenredin ja ePassin liikuntaan oikeuttavat eri maksutavat. Liikuntapaikoilla myydään vain kertalippuja maksukortilla tai liikuntaedulla.
Ensimmäinen kokeilukerta on maksuton!

MAANANTAI

ELÄINTARHAN KENTTÄ
**18.00 INTERVALLI-
JUOKSU**
60 min



TIISTAI

F&S-SALI HERMANNI
17.45 JUOKSU SOFT
45 min (5x syyskuussa)

KESKIVIIKKO

HAAGAN PELASTUSASEMA
**18.00 JUOKSU
SPORTTI**
60 min

PERJANTAI

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

SUNNUNTAI

ELÄINTARHAN KENTTÄ
**11.00 PITKÄ HIDAS
LENKKI**
kesto noin 2 h
(kuukauden
4. sunnuntai)

JUOKSU SOFT– pehmeä aloitus juoksuharrastukselle syyskuussa!

Alkulämmittelyn jälkeen juoksuosiossa vuorotellaan kävelyä ja kevyttä hölkkää.

Lähtö tiistaisin F&S-sali Hermannista klo 17.45
(kesto 45 min): **2.9. | 9.9. | 16.9. | 23.9. | 30.9.**

INTERVALLIJUOKSU Sisältää vaihtelevia harjoitteita, joissa voit haastaa itsesi.

KROSSI Voima- ja tasapainoharjoituksia juoksulenkin ohessa.

JUOKSU Kaikille sopiva kevyt ja rauhallinen lenkki.

JUOKSU SPORTTI Perusjuoksu tottuneille kuntoilijoille; voi sisältää vaihtuvia harjoitteita. Juoksuvauhti n. 6.30–7 min/km.

PITKÄ HIDAS LENKKI Tasavauhtinen juoksu, jonka kesto on noin 2 h. Pitkällä hitaalla lenkillä juoksuvauhti on n. 8–9 min/km.



SYKSYN PATIKKARETKET

Lähdöt sunnuntaisin klo 11.00.

14.9. | 12.10. | 9.11. | 14.12.

Patikkaretkien lähtöpaikat vaihtelevat, tarkista lähtöpaikka nettisivuilta:

friskis.com/fi-fi/helsinki

Tarkista ohjausvuorot ja tunnit:
friskis.myclub.fi/flow/events/public



friskis

SYSKAUSI 1.9.–31.12.2025



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

Tölö Gymnasium

Sandelsinkatu 3, Helsinki

Puotilan ala-aste,

Klaavuntie 17, Helsinki

ULKOLIIKUNTA /

lenkin lähtöpaikka

Lähtöpaikoilla on mahdollisuus jättää tavarat säilöön lenkin ajaksi.

Eläintarhan urheilukenttä

Vauhtitie 6, Helsinki.

F&S-sali Hermanni

Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs. Helsinki

Haagan pelastusasema

Vanha Turun maantie 2 B, Helsinki

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
F&S-SALI HERMANNI 17.00 JUMPPA Linda tai Eija 18.00 JUMPPA SPORTTI MIX Vaihtuva ohjaaja 19.00 JOOGA 75 min Hanna	F&S-SALI HERMANNI 17.00 JUMPPA SPORTTI Riikka 18.00 BARBELL SOFT Suski tai Ripsu 19.05 JUMPPA SPORTTI Michaela	F&S-SALI HERMANNI 17.00 TANSSI JUNIOR Niina (10.9.–10.12.2025) 18.00 JUMPPA Eija 19.00 JUMPPA SPORTTI Minna	F&S-SALI HERMANNI 17.00 TANSSI Anu tai TANSSI EXPLODE Inka 18.00 BARBELL Ella 19.05 JUMPPA SPORTTI Alex	F&S-SALI HERMANNI 17.30 JUMPPA SPORTTI Jorma 18.30 COREFLEX Anna tai Piretta tai JOOGA Hanna	F&S-SALI HERMANNI 15.00 TANSSI MIX Vaihtuva tanssi ja ohjaaja	F&S-SALI HERMANNI 16.00 TANSSI Niina 17.00 JUMPPA Maarit
TÖLÖ GYMNASIUM 18.00 JUMPPA Annica tai JUMPPA SPORTTI Niina		HAAGAN PELASTUSASEMA 18.00 MIX Vaihtuva laji ja ohjaaja			HAAGAN PELASTUSASEMA 12.00 JUMPPA Eija tai Helmi tai JUMPPA SPORTTI Michaela	HAAGAN PELASTUSASEMA 18.00 MIX Vaihtuva laji ja ohjaaja
KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI 11.00 JUMPPA SOFT Leila tai JUMPPA Mimma	KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI 17.00 MIX Vaihtuva laji ja ohjaaja	KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI 11.00 COREFLEX SOFT Marja tai JUMPPA Mimma	RUOHOLAHDEN ALA-ASTE 19.00 COREFLEX SOFT Suvi	KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI 11.00 JUMPPA SOFT Leila	RUOHOLAHDEN PALLOILUHALLI 11.00 MIX Vaihtuva laji ja ohjaaja	
PUOTILAN ALA-ASTE 18.00 JUMPPA SPORTTI Ella tai Minna	 Tuntikuvaukset, ekstrarat ja tietoa seurasta löydät nettisivuiltamme: friskis.com/fi-fi/helsinki		PUOTILAN ALA-ASTE 19.00 JUMPPA SPORTTI tai COREFLEX Piretta	 Tarkista tunti- ja ohjauspäivitykset MyClubista: friskis.myclub.fi/flow/events/public		

Tuntien kesto 55 min, ellei toisin mainita.