

Kevätkausi 2.1.–31.5.2026



@friskissvettishelsinki

ULKOLIIKUNTA 7.1.–31.5.2026

MAANANTAI

ELÄINTARHAN KENTTÄ
 18.00 INTERVALLI-
 JUOKSU
 60 min

TIISTAI

F&S-SALI HERMANNI
 17.45 JUOKSU SOFT
 45 min (4x toukokuussa)

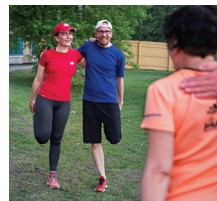
KESKIVIikko

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 toukokuussa!**

 Alkulämmittelyn jälkeen juoksuosiossa
 vuorotellen kävelyä ja kevyttä hökkää.

 Lähtö tiistaisin F&S-sali Hermannista klo 17.45
 (kesto 45 min): 5.5. | 12.5. | 19.5. | 26.5.

KEVÄÄN PATIKKARETKET
 Lähdöt sunnuntaisin klo 11.00.

11.1. | 8.2. | 8.3. | 12.4. | 10.5.

 Patikkaretkien lähtöpaikat vaihtelevat,
 tarkista lähtöpaikka nettisivuilta:

friskis.com/fi-fi/helsinki

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

SISÄLIKUNTA 2.1.–31.5.2026

MAANANTAI

F&S-SALI HERMANNI
 17.00 JUMPPA
 Linda tai Eija
 18.00 VOIMARINKI Jorma
 tai JUMPPA SPORTTI
 Riikka
 19.00 JOOGA 75 min Hanna

TÖLÖ GYMNASIUM
 18.00 JUMPPA
 Annica tai
 JUMPPA SPORTTI
 Niina

**KATAJANOKAN
 LIIKUNTAHALLI**
 11.00 JUMPPA SOFT
 Leila tai
 JUMPPA Mimma

PUOTILAN ALA-ASTE
 18.00 JUMPPA SPORTTI
 Ella tai Minna

TIISTAI

F&S-SALI HERMANNI
 17.00 TANSSI Anu tai
 TANSSI EXPLODE Inka
 18.00 BARBELL SOFT
 Suski
 19.05 JUMPPA SPORTTI
 Michaela

HAAGAN PELASTUSASEMA
 18.00 JUMPPA SOFT Suvi
 tai
 JUMPPA SPORTTI
 Anu, Niina tai
 Piretta

**KATAJANOKAN
 LIIKUNTAHALLI**
 17.00 MIX
 Vaihtuva laji ja
 ohjaaja

KESKIVIikko

F&S-SALI HERMANNI
 17.00 TANSSI JUNIOR
 Niina (14.1.–13.5.2026)
 18.00 JUMPPA Eija
 19.00 JUMPPA SPORTTI
 Minna tai Katja

HAAGAN PELASTUSASEMA
 18.00 JUMPPA SPORTTI
 Mira

**KATAJANOKAN
 LIIKUNTAHALLI**
 11.00 COREFLEX SOFT
 Marja tai
 JUMPPA Mimma

TORSTAI

F&S-SALI HERMANNI
 17.00 JUMPPA
 Mimma tai Annica
 18.00 BARBELL
 Ella
 19.05 JUMPPA SPORTTI
 Alex

**CRUSELLIN
 PERUSKOULU (Ruoholahti)**
 19.00 COREFLEX SOFT
 Suvi

PUOTILAN ALA-ASTE
 19.00 JUMPPA
 Suski

PERJANTAI

F&S-SALI HERMANNI
 16.30 COREFLEX
 Anna tai Piretta
 17.30 JUMPPA SPORTTI
 Jorma
 18.30 JOOGA MIX parittomat vkot
 Hanna tai Maria

**KATAJANOKAN
 LIIKUNTAHALLI**
 11.00 JUMPPA SOFT
 Leila

 Tarkista tunti- ja
 ohjauspaivitykset
 MyClubista:
[friskis.myclub.fi/flow/
 events/public](https://friskis.myclub.fi/flow/events/public)

LAUANTAI

F&S-SALI HERMANNI
 11.00 MIX
 Vaihtuva
 laji ja ohjaaja
 12.00 TANSSI
 Katja tai Piretta tai
 TANSSI EXPLODE Inka

HAAGAN PELASTUSASEMA
 12.00 JUMPPA
 Eija tai Helmi tai
 JUMPPA SPORTTI
 Michaela

**CRUSELLIN PERUSKOULU
 (Ruoholahti)**
 13.00 JUMPPA SPORTTI
 Minna tai
 COREFLEX Mira

SUNNUNTAI

F&S-SALI HERMANNI
 16.00 TANSSI Niina
 17.00 JUMPPA
 Maarit

HAAGAN PELASTUSASEMA
 18.00 JUMPPA SPORTTI
 Anna tai
 MIX
 Vaihtuva laji ja ohjaaja

 Tuntien
 kesto 55 min,
 ellei toisin
 mainita.


friskis


 Tuntikuvaukset, ekstrat ja
 tietoa seurasta löydät
 nettisivuiltamme:
friskis.com/fi-fi/helsinki

LIIKUNTAPAIKAT

SISÄLIKUNTA

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

Haagan pelastusasema
 Vanha Turun maantie 2B,
 Helsinki

Katajanokan liikuntahalli
 Merikasarminkatu 1, Helsinki

Crusellin peruskoulu
 (ent. Ruoholahden ala-aste)
 Santakatu 6, Helsinki

Tölö Gymnasium
 Sandelsinkatu 3, Helsinki

Puotilan ala-aste,
 Kluuvintie 17, Helsinki
ULKOLIIKUNTA /
lenkin lähtöpaikka
Eläintarhan urheilukenttä
 Vauhtitie 6, Helsinki

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

Haagan pelastusasema
 Vanha Turun maantie 2 B,
 Helsinki