

Kesän parasta lenkkiseuraa!

INTERVALLIJUOKSU tai **KROSSIJUOKSU** maanantaisin klo 18.00 koko kesäkauden (1.6.-30.8.2026), lähtö Eläintarhan kentältä, Vauhtitie 6.

Maanantailenkkiä pääosassa ovat harjoitteet, jotka tehdään pienellä alueella niin, että eritasoiset juoksijat voivat helposti osallistua yhteiselle tunnille ja kehittää omaa kuntoaan ja tekniikkaansa.

AAMULENKKI perjantaisin klo 7.00 koko kesän (15.5. alkaen Uimastadionin sulkemiseen saakka) Uimastadionin edestä.

Intervallijuoksu, krossijuoksu ja aamulenkki sopivat kaiken tasoisille juoksijoille. Intervallijuoksu sisältää vaihtelevia harjoitteita, joissa voit haastaa



itsesi. Krossijuoksussa tehdään vaihtelevia voima- ja tasapainoliikkeitä juoksun lomassa. Aamulenkillä juostaan rento tasavauhtinen lenkki. Tuntien kesto noin 60 min.

Aikataulun mukaiset maanantai- ja perjantaijuoksut ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Kesällä järjestetään myös erilaisia ekstralenkkejä ja kaksi patikkaretkeä, joista kaikista tiedotetaan nettisivuillamme.

Kesän ekstralenkkit ovat jäsenetuja ja patikat maksullisia (kevään ja syksyn patikkakorteilla voi osallistua myös kesällä).

LIIKUNTAKORTIT sisäliikunta

kesä 2026 (1.6.-30.8.).....	59 €
kesä + syksy 2026 (1.6.-31.12.)	195 €
syksy 2026 (31.8.-31.12.).....	176 €

LIIKUNTAKORTIT ulkoliikunta

Patikkakortti (kesä-joulukuu)	40 €
syksy 2026 (31.8.-31.12.) pelkkä ulkoliikunta...72 €	

SARJAKORTIT 6 KERTAA 72 € • 12 KERTAA 120 € ovat voimassa puoli vuotta ostopäivästä ja käyvät maksuvälineenä sisä- ja ulkoliikunnassa.

PÄTKÄKORTTI 55€ voimassa 30 päivää ostopäivästä.

KERTALIPPU JÄSENET 13 € • EI-JÄSENET 15 €

Liikuntakorttien osto ja käyttö edellyttävät voimassa olevaa jäsenyyttä.

JÄSENMAKSU 25 € / kalenterivuosi 2026

Voit ostaa jäsenyyden ja liikuntakortteja seuramme **myClub**-jäsenpalvelusta tai toimistoltamme.

MAKSUTAVAT

Maksuvälineinä käyvät yleisimmät maksukortit sekä Smartumin, Edenredin ja ePassin liikuntaedut.

Liikuntapaikoilla myydään ainoastaan kertalippuja maksukortilla tai liikuntaedulla.

Ensimmäinen kokeilukerta on maksuton!

ALENNUKSET

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

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

Työttömät saavat vuonna 2026 50 % alennuksen kausikorteista. (Ei koske jäsenmaksua)

Syyskausi alkaa ma 31.8.2026.

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

@friskissvettishelsinki
www.friskis.com/fi-fi/helsinki



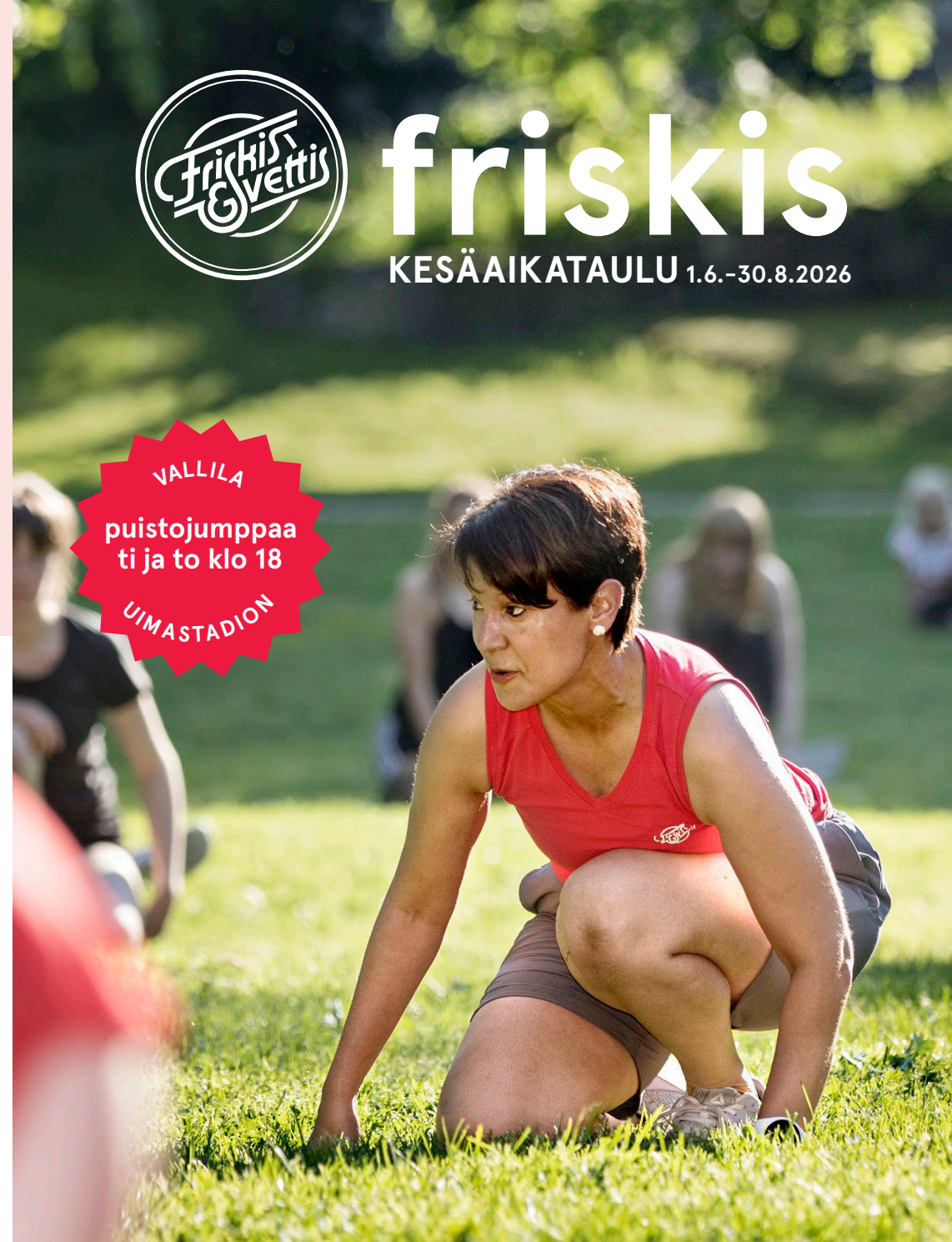
friskis

KESÄAIKATAULU 1.6.-30.8.2026

VALLILA

puistojumppaa
ti ja to klo 18

UIMASTADION



Kesän avajaisjumppa Uimastadionin edustalla ti 2.6. klo 18 • Yli 160 ohjattua tuntia koko kesän ajan!

Puistojumpakausi avataan tiistaina 2.6. klo 18 Uimastadionilla.

Puistojummat jatkuvat koko kesän kahdessa paikassa: **Uimastadionin** edustalla **Töölössä** tiistaisin klo 18 ja kotisalimme läheisessä puistossa **Vallilassa** torstaisin klo 18.

Monipuolista sisäliikuntaa on myös ohjelmassa koko kesän ajan Friskiksen omalla salilla Hermannissa sekä Haagan pelastusasemalla.



F&S-SALI HERMANNI

Haukilahdenkatu 2 D, 3. krs, Helsinki

UIMASTADION

Hammarskjöldintie 5, Helsinki
Puistojumpaa tiistaisin klo 18 Uimastadionin edustalla. Aamulenkit pe klo 7, lähtö Uimastadionin edestä.

VALLILAN PUISTOJUMPPA

Puistojumpaa torstaisin klo 18.

Jumppapaikka sijaitsee Hämeentien ja Elisabeth Kochin tien kulmassa, Paavalin kirkon ratikka- ja bussipysäkin kohdalla.

HAAGAN PELASTUSASEMA

Vanha Turun maantie 2B, Helsinki

ELÄINTARHAN URHEILUKENTÄ

Vauhtitie 6, Helsinki

MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIikko		TORSTAI		SUNNUNTAI
Hermanni	Haaga	Hermanni	Uimastadion PUISTOJUMPPA - MAKSUTON -	Hermanni	Haaga	Hermanni	Vallila PUISTOJUMPPA - MAKSUTON -	Hermanni
1.6. klo 17.30 Tanssi ANU klo 18.30 Jooga HANNA	1.6. klo 18 Jumppa EIJA	2.6. klo 17 Coreflex soft MARI	2.6. klo 18 KESÄKAUDEN AVAUS useita ohjaajia	3.6. klo 17.30 Jumppa MAARIT klo 18.30 Barbell ELLA	3.6. klo 18 Jumppa sportti ANNA	4.6. klo 17 Jumppa ANNICA	4.6. klo 18 Jumppa SUSKI	7.6. klo 18.30 Jumppa sportti ALEX
8.6. klo 17.30 Jumppa ANNICA klo 18.30 Voimarinki JORMA	8.6. klo 18 Jumppa SUSKI	9.6. klo 17 Jumppa MAARIT klo 18 KATJA tanssi	9.6. klo 18 Jumppa sportti NIINA	10.6. klo 17.30 Tanssi NIINA klo 18.30 Barbell ELLA	10.6. klo 18 Jumppa sportti ANNA	11.6. klo 17 Coreflex soft MARI	11.6. klo 18 Jumppa sportti ALEX	14.6. klo 18.30 Jumppa sportti MINNA
15.6. klo 17.30 Voimarinki JORMA klo 18.30 Jooga HANNA	15.6. klo 18 Jumppa sportti ANU	16.6. klo 17 Tanssi PIRETTA klo 18 Jumppa sportti MINNA	16.6. klo 18 Jumppa sportti JORMA	17.6. klo 17.30 Jumppa MAARIT klo 18.30 Barbell soft SUSKI	17.6. klo 18 Jumppa EIJA	18.6. klo 17 Jumppa HELMİ	18.6. klo 18 Jumppa sportti MICHAELA	21.6. juhannussunnuntai EI TUNTIA
22.6. klo 18.30 Voimarinki JORMA	22.6. klo 18 Jumppa sportti ALEX	23.6. klo 17 Tanssi explode INKA	23.6. klo 18 Jumppa sportti KATJA	24.6. klo 18.30 Jumppa MIMMA	24.6. klo 18 Jumppa soft SUVI	25.6. klo 17 Coreflex PIRETTA	25.6. klo 18 Jumppa sportti NIINA	28.6. klo 18.30 Jumppa sportti ANNA
29.6. klo 18.30 Jumppa soft SUVI	29.6. klo 18 Jumppa SUSKI	30.6. klo 17 Jumppa MAARIT	30.6. klo 18 Jumppa sportti ALEX	1.7. klo 18.30 Multifys KATJA	1.7. klo 18 Jumppa sportti MIRA	2.7. klo 17 Tanssi ANU	2.7. klo 18 Jumppa sportti ANNA	5.7. klo 18.30 Jumppa sportti MINNA
6.7. klo 18.30 Jooga HANNA	6.7. klo 18 Jumppa JOHANNA	7.7. klo 17 Jumppa MAARIT	7.7. klo 18 Jumppa sportti ANNA	8.7. klo 18.30 Tanssi NIINA	8.7. klo 18 Jumppa sportti MIRA	9.7. klo 17 Jumppa sportti MINNA	9.7. klo 18 Jumppa sportti PIRETTA	12.7. klo 18.30 Jumppa MIMMA
13.7. klo 18.30 Jumppa sportti MINNA	13.7. klo 18 Jumppa sportti MIRA	14.7. klo 17 Jumppa sportti ANU	14.7. klo 18 Jumppa sportti PIRETTA	15.7. klo 18.30 Tanssi KATJA	15.7. klo 18 Jumppa sportti MIRA	16.7. klo 17 Coreflex PIRETTA	16.7. klo 18 Jumppa sportti NIINA	19.7. klo 18.30 Tanssi NIINA
20.7. klo 18.30 Jumppa MIMMA	20.7. klo 18 Jumppa sportti ANNA	21.7. klo 17 Jumppa sportti MINNA	21.7. klo 18 Jumppa sportti MICHAELA	22.7. klo 18.30 Multifys KATJA	22.7. klo 18 Jumppa MIMMA	23.7. klo 17 Tanssi PIRETTA	23.7. klo 18 Jumppa sportti KATJA	26.7. klo 18.30 Jumppa sportti MINNA
27.7. klo 18.30 Jumppa MIMMA	27.7. klo 18 Jumppa sportti MICHAELA	28.7. klo 17 Coreflex soft SUVI	28.7. klo 18 Jumppa sportti NIINA	29.7. klo 18.30 Jumppa sportti KATJA	29.7. klo 18 Jumppa sportti MICHAELA	30.7. klo 17 Tanssi PIRETTA	30.7. klo 18 Jumppa soft SUVI	2.8. klo 18.30 Jumppa MIMMA
3.8. klo 18.30 Jumppa sportti ANNA	3.8. klo 18 Jumppa EIJA	4.8. klo 17 Jumppa sportti ALEX	4.8. klo 18 Jumppa SUSKI	5.8. klo 18.30 Jumppa sportti MINNA	5.8. klo 18 Jumppa MIMMA	6.8. klo 17 Tanssi PIRETTA	6.8. klo 18 Jumppa EIJA	9.8. klo 18.30 Jumppa MAARIT
10.8. klo 17.30 Jumppa LEILA klo 18.30 Voimarinki JORMA	10.8. klo 18 Jumppa sportti MICHAELA	11.8. klo 17 Tanssi explode INKA klo 18 Jumppa sportti MINNA	11.8. klo 18 SUVI jumppa soft	12.8. klo 17.30 Jumppa MAARIT klo 18.30 Barbell soft SUSKI	12.8. klo 18 Jumppa EIJA	13.8. klo 17 Coreflex soft ANNA	13.8. klo 18 Jumppa sportti JORMA	16.8. klo 18.30 Jumppa sportti ALEX
17.8. klo 17.30 Jumppa sportti ANU klo 18.30 Jooga HANNA	17.8. klo 18 Jumppa HELMİ	18.8. klo 17 Jumppa sportti MINNA klo 18 Coreflex PIRETTA	18.8. klo 18 JORMA jumppa sportti	19.8. klo 17.30 Jumppa MAARIT klo 18.30 Tanssi NIINA	19.8. klo 18 EIJA jumppa	20.8. klo 17 Coreflex soft ANNA	20.8. klo 18 Jumppa SUSKI	23.8. klo 18.30 Jumppa sportti ANNA
24.8. klo 17.30 Jumppa HELMI klo 18.30 Voimarinki JORMA	24.8. klo 18 Jumppa sportti MIRA	25.8. klo 17 Tanssi explode INKA klo 18 Barbell soft SUSKI	25.8. klo 18 Jumppa sportti MICHAELA	26.8. klo 17.30 Jumppa MAARIT klo 18.30 Coreflex MIRA	26.8. klo 18 Jumppa soft LEILA	27.8. klo 17 Coreflex soft ANNA	27.8. klo 18 KAUDEN PÄÄTTÄJÄISET	30.8. klo 18.30 Jumppa SUSKI

Muutokset ja ekstratunnit ovat mahdollisia. Tarkista ajantasaiset tiedot [myClubista](#).