

Kesän parasta lenkkiseuraa!

INTERVALLIJUOKSU tai **KROSSIJUOKSU** maanantaisin klo 18.00 koko kesäkauden (2.6.–25.8.2025), lähtö Eläintarhan kentältä, Vauhtitie 6.

Maanantailenkkien 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 (16.5. alkaen Uimastadikan sulkeeseen saakka) Uimastadionin edestä.

Intervallijuoksu, krossijuoksu ja aamu-lenkki sopivat kaiken tasoisille juoksijoille. Intervallijuoksu sisältää vaihtelevia harjoitteita, joissa voit haastaa itsesi. Krossijuoksussa tehdään vaihtelevia voima- ja tasapainoliikkeitä juoksun lomassa. Aamu-



lenkillä juostaan rento tasavauhtinen lenkki. Tuntien kesto noin 60 min.

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

Kaikki kesän juoksu- ja kävelylenkit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia patikkaretkiä lukuun ottamatta.

LIIKUNTAKORTIT sisäliikunta

kesä 2025 (1.6.–31.8.).....	59 €
kesä + syksy 2025 (1.6.–31.12.).....	195 €
syksy 2025 (1.9.–31.12.).....	176 €

LIIKUNTAKORTIT ulkoliikunta

Patikkakortti (kesä-joulukuu)	40 €
syksy 2025 (1.9.–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 2025

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

ALENNUKSET

Nuorisoalennus 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. Liikuntapaidoilla myydään vain kertalippuja maksukortilla tai liikuntaedulla.

Ensimmäinen kokeilukerta on maksuton!

Syyskausi alkaa 1.9.2025.



friskis

KESÄAIKATAULU 1.6.–31.8.2025

UUSI PAIKKA!

puistojumppaa
tiistaisin klo 18

UIMASTADIONILLA



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

Kesän avajaisjumppa Kaivarissa su 1.6. klo 18 • Yli 170 ohjattua liikuntatuntia koko kesän ajan!



Puistojumppakausi avataan su 1.6. klo 18 hyvästelemällä **Kaivopuisto**, Friskiksen puistojumppien tukikohta vuodesta 1992 alkaen. Kesän avajaisjumpan ohjaa legendaarinen Timppa, joka päättää samalla oman 30-vuotisen ohjaajauransa.

Puistojummat jatkuvat tämän jälkeen 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
Puistojumppaa tiistaisin klo 18 Uimastadionin edustalla. Aamulenkit pe klo 7, lähtö Uimastadionin edestä.

VALLILAN PUISTOJUMPPA
Puistojumppaa torstaisin klo 18.
Jumppapaikka sijaitsee Hämeentien ja Elisabeth Kochin tien kulmassa, Paavalinkirkon ratikka- ja bussi-pysäkin kohdalla.

HAAGAN PELASTUSASEMA
Vanha Turun maantie 2B, Helsinki

ELÄINTARHAN URHEILUKENTTÄ Vauhtitie 6, Helsinki

MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIikko		TORSTAI		SUNNUNTAI
Hermanni	Haaga	Hermanni	Uimastadion PUISTOJUMPPA - MAKSUTON -	UUSI PAIKKA! Hermanni	Haaga	Hermanni	Vallila PUISTOJUMPPA - MAKSUTON -	Hermanni
2.6. klo 18 JOOGA Hanna klo 19 JUMPPA SPORTTI / Jorma	2.6. klo 18 JUMPPA / Annica	3.6. klo 17 JUMPPA SPORTTI/ Anu klo 18 JUMPPA / Eija	3.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Katja	4.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Riikka klo 19 COREFLEX / Piretta	4.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Mira	5.6. klo 17 TANSSI / Katja	5.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Alex	1.6. klo 19 JUMPPA / Mimma
9.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Riikka klo 19 TANSSI Katja	9.6. klo 18 JUMPPA / Helmi	10.6. klo 17 JUMPPA / Mimma klo 18 BARBELL / Suski	10.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Niina	11.6. klo 18 JUMPPA / Maarit klo 19 JUMPPA SPORTTI / Michaela	11.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Mira	12.6. klo 17 COREFLEX / Anna	12.6. klo 18 JUMPPA / Eija	8.6. klo 19 JUMPPA / Maarit
16.6. klo 18 JUMPPA / Maarit klo 19 JOOGA / Maria	16.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Anu	17.6. klo 17 COREFLEX / Anna klo 18 BARBELL / Suski	17.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Michaela	18.6. klo 18 TANSSI / Niina klo 19 JUMPPA SPORTTI Jorma	18.6. klo 18 JUMPPA / Eija	19.6. klo 17 COREFLEX / Piretta	19.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Suski	15.6. klo 19 JUMPPA SOFT/ Suvi
23.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Minna klo 19 TANSSI Katja	23.6. klo 18 JUMPPA / Eija	24.6. klo 17 JUMPPA SPORTTI/ Anna	24.6. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Jorma	25.6. klo 19 JUMPPA / Maarit	25.6. klo 18 COREFLEX / Piretta	26.6. klo 17 JUMPPA SPORTTI/ Anu	26.6. klo 18 JUMPPA SOFT / Suvi	22.6. EI TUNTIA
30.6. klo 18 JUMPPA / Mimma klo 19 JOOGA / Hanna	30.6. klo 18 JUMPPA / Eija	1.7. klo 17 JUMPPA / Maarit	1.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Piretta	2.7. klo 19 JUMPPA SPORTTI/ Katja	2.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Anu	3.7. klo 17 TANSSI EXPLODE / Inka	3.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Anna	29.6. klo 19 JUMPPA SPORTTI/ Katja
7.7. klo 18 COREFLEX SOFT/ Marja L. klo 19 JUMPPA SPORTTI / Minna	7.7. klo 18 JUMPPA / Henni	8.7. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Anna	8.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Niina	9.7. klo 19 COREFLEX SOFT / Marja L.	9.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Mira	10.7. klo 17 TANSSI / Piretta	10.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Katja	6.7. klo 19 JUMPPA SPORTTI/ Niina
14.7. klo 18 JUMPPA / Mimma klo 19 MULTIFYS / Katja	14.7. klo 18 JUMPPA / Henni	15.7. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Anu	15.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Piretta	16.7. klo 19 JUMPPA SPORTTI / Minna	16.7. klo 18 COREFLEX SOFT/ Suvi	17.7. klo 17 TANSSI EXPLODE / Inka	17.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Minna	20.7. klo 19 JUMPPA / Mimma
21.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Katja klo 19 JOOGA / Maria	21.7. klo 18 COREFLEX SOFT/ Suvi	22.7. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Minna	22.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Anna	23.7. klo 19 TANSSI / Niina	23.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Michaela	24.7. klo 17 COREFLEX / Piretta	24.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Niina	27.7. klo 19 JUMPPA / Mimma
28.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Alex klo 19 JOOGA / Maria	28.7. klo 18 JUMPPA / Henni	29.7. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Piretta	29.7. klo 18 JUMPPA SOFT / Suvi	30.7. klo 19 JUMPPA SPORTTI / Katja	30.7. klo 18 JUMPPA / Eija	31.7. klo 17 TANSSI EXPLODE / Inka	31.7. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Michaela	3.8. klo 19 JUMPPA SPORTTI/ Suski
4.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Riikka klo 19 COREFLEX / Piretta	4.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Mira	5.8. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Michaela	5.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Alex	6.8. klo 19 TANSSI / Niina	6.8. klo 18 JUMPPA / Eija	7.8. klo 17 BARBELL / Suski	7.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Jorma	10.8. klo 19 JUMPPA SPORTTI/ Minna
11.8. klo 18 JUMPPA / Maarit klo 19 JUMPPA SPORTTI / Alex	11.8. klo 18 COREFLEX / Mira	12.8. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Riikka klo 18 BARBELL / Suski	12.8. klo 18 JUMPPA / Eija	13.8. klo 18 TANSSI / Niina klo 19 JUMPPA SPORTTI Jorma	13.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Anu	14.8. klo 17 COREFLEX / Piretta	14.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Michaela	17.8. klo 19 JUMPPA SPORTTI/ Minna
18.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Riikka klo 19 JOOGA / Hanna	18.8. klo 18 JUMPPA / Eija	19.8. klo 17 JUMPPA SOFT Leila klo 18 JUMPPA SPORTTI / Alex	19.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Suski	20.8. klo 18 JUMPPA / Maarit klo 19 JUMPPA SPORTTI / Minna	20.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Jorma	21.8. klo 17 TANSSI EXPLODE / Inka	21.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Piretta	24.8. klo 19 JUMPPA SPORTTI/ Suski
25.8. klo 18 COREFLEX / Anna klo 19 JUMPPA SPORTTI / Alex	25.8. klo 18 JUMPPA / Eija	26.8. klo 17 JUMPPA SPORTTI / Riikka klo 18 BARBELL / Suski	26.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Katja	27.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Jorma klo 19 JOOGA / Hanna	27.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI/ Michaela	28.8. klo 17 JUMPPA SOFT/ Leila	28.8. klo 18 JUMPPA SPORTTI / Alex	31.8. klo 19 JUMPPA SPORTTI/ Anna

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