

Kevätkausi 2.1.–31.5.2026

Yrjönkadun liikuntasali palaa aikatauluun kahdella viikotunnilla 2.2.2026 alkaen!



Instagram Facebook @friskissvettishelsinki

MAANANTAI

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

TIISTAI

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

KESKIVIikko

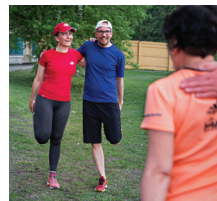
HAAGAN PELASTUSASEMA
18.00 **JUOKSU SPORTTI**
60 min

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

YRJÖNKADUN LIIKUNTASALI
17.30 **JUMPPA** Annica tai
JUMPPA SPORTTI
Niina
18.30 **MIX**
Vaihtuva laji ja ohjaaja

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**
Hanna tai Maria

KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI
11.00 **JUMPPA SOFT**
Leila



Tarkista tunti- ja ohjauspaivitykset MyClubista:
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.



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



friskis

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

Yrjönkadun liikuntasali
Yrjönkatu 21 B, 6. krs, Helsinki

Puotilan ala-aste,
Klaavuntie 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