

Syyskausi 31.8.–31.12.2026



@friskissvettishelsinki

ULKOLIIKUNTA 31.8.–22.12.2026

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 /
JUOKSU 90 min
(kuukauden 2. pe) /
JUOKSU SOFT
60 min
(kuukauden 4. pe)

SUNNUNTAI

ELÄINTARHAN KENTTÄ
11.00 **PITKÄ HIDAS LENKKI**
kesto noin 2 h
(kuukauden 4. sunnuntai)
viimeinen pitkä lenkki 20.12.



JUOKSU SOFT- pehmeä aloitus juoksuharrastukselle syyskuussa!

Alkulämmittelyn jälkeen juoksuosiossa vuorotellaan kävelyä ja kevyttä hökkää.

Lähtö tiistaisin F&S-sali Hermannista klo 17.45 (kesto 45 min): 1.9. | 8.9. | 15.9. | 22.9. | 29.9.



SYKSYN PATIKKARETKET

Lähdöt sunnuntaisin klo 11.00.

13.9. | 11.10. | 8.11. | 13.12.

Patikkaretkien lähtöpaikat vaihtelevat, tarkista lähtöpaikka nettisivuilta:

friskis.com/fi-fi/helsinki

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

INTERVALLIJUOKSU Sisältää vaihtelevia harjoitteita, joissa voit haastaa itsesi.

JUOKSU Kaikille sopiva kevyt ja rauhallinen lenkki.

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

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

SISÄLIIKUNTA 31.8.–31.12.2026

MAANANTAI

F&S-SALI HERMANNI
17.00 **JUMPPA** Anna tai vaihtuva ohjaaja
18.00 **VOIMARINKI** Jorma tai Alex
19.00 **JOOGA** 75 min Hanna

YRJÖNKADUN LIIKUNTASALI
17.30 **JUMPPA** Annica tai **JUMPPA SPORTTI** Niina
18.30 **COREFLEX** Mira tai **COREFLEX SOFT** Suvi

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 Piretta
18.00 **JUMPPA SPORTTI** Alex tai Riikka

HAAGAN PELASTUSASEMA
18.00 **JUMPPA** Anna tai Inka

KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI
17.00 **JUMPPA MIX** Vaihtuva ohjaaja

KESKIVIikko

F&S-SALI HERMANNI
17.00 **TANSSI JUNIOR** Niina
18.00 **JUMPPA SPORTTI** Michaela
19.00 **BARBELL SOFT** Suski

HAAGAN PELASTUSASEMA
18.00 **JUMPPA SPORTTI** Anu tai Mira

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

TORSTAI

F&S-SALI HERMANNI
17.00 **JUMPPA** Eija
18.00 **BARBELL** Ella
19.05 **TANSSI** Katja tai Piretta



CRUSELLIN PERUSKOULU
19.00 **COREFLEX SOFT** Suvi

PERJANTAI

F&S-SALI HERMANNI
17.30 **JUMPPA SPORTTI** Jorma
18.30 **LEMPEÄ JOOGA** Hanna tai **COREFLEX** Piretta

KATAJANOKAN LIIKUNTAHALLI
11.00 **JUMPPA SOFT** Leila

LAUANTAI

F&S-SALI HERMANNI
13.00 **JUMPPA SPORTTI** Katja tai Michaela

HAAGAN PELASTUSASEMA
12.00 **JUMPPA MIX** Vaihtuva ohjaaja

CRUSELLIN PERUSKOULU
11.00 **JUMPPA SPORTTI** Minna tai Mira

SUNNUNTAI

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

HAAGAN PELASTUSASEMA
18.00 **MIX** Vaihtuva laji ja ohjaaja

Tuntien kesto 55 min, ellei toisin mainita.



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



Tarkista tunti- ja ohjauspäivitykset MyClubista:
friskis.myclub.fi/flow/events/public



friskis

LIIKUNTAPAIKAT

SISÄLIIKUNTA

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

Lähtöpaikoilla on mahdollisuus jättää tavarat säilöön lenkin ajaksi.

Eläintarhan urheilukenttä
Vauhtitie 6, Helsinki

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

Haagan pelastusasema
Vanha Turun maantie 2 B, Helsinki