

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
K A U N I A I N E N  J Ä Ä H A L L I				8.10-9.00 JÄÄ K1/K2	8.10-9.00 JÄÄ K1/K2		8.10-9.00 JÄÄ AIKUISET	
						11.10-12.00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT	11.10-12.00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT	
	14.00-15.00 JÄÄ K3, K4		14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3	12.10-13.00 JÄÄ K3 KIITURIT TÄHDET	12.10-13.00 JÄÄ K4 KIITURIT TÄHDET	
	15.10-16.30 JÄÄ K2	15.10-16.00 JÄÄ PALJETIT	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.10-16.00 JÄÄ K1	15.10-16.30 JÄÄ K1	
	16.40-18.00 JÄÄ K1	16.00-17.00 JÄÄ TIMANTIT KIITURIT	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.10-17.00 JÄÄ K2	16.40-18.00 JÄÄ K2	<b>TIISTAINA EI KORVAUSVUOROJA</b>
					17.10-18.00 JÄÄ K1			
								<b>ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT</b>
K Ä Y T Ä V Ä	15.15-16.15 OHEINEN K3, K4	17.15-18.15 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K3, K4	15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K3, K4	15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K3	10.00-11.00 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	10.00-11.00 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	Jokainen kilparyhmäläinen on veloitettu tekemään ALKUVERRYTTELYN ja LOPPUVERRYTTELYN joka päivä.  Vanhempia ohjeistetaan tulla hakemaan luistelija harjoituksista 1/2h harjoitusten päättymisen jälkeen!
	16.45-17.45 OHEINEN K2		16.10-17.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K2	16.10-17.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K2	16.10-17.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K2	13.15-14.00 OHEINEN K3 KIITURIT TÄHDET	13.15-14.00 OHEINEN K4	
	18.15-19.15 OHEINEN K1	17.10-17.50 OHEINEN KIITURIT	17.15-18.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K1	17.15-18.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K1	17.15-18.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K1	14.00-15.00 OHEINEN K1 JA K2	14.00-15.00 OHEINEN K1	
							15.30-16.30 OHEINEN K2	<b>RUOKAILUT</b>
								Muista ottaa eväitä päivittäin mukaan, jotta jaksat harjoitella tehokkaasti kaikki harjoitukset koulun jälkeen. Hyviä eväsvaihtoehtoja ovat esimerkiksi: Banaani, omena, eväsleivät, mysliyogurtit, rahat. Toimistosta löytyy myös mikro, jolloin evääksi voi ottaa myös kunnan ruokaa.