

	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		HALLI KIINNI		8.10-9.00 JÄÄ K1/K2	8.10-9.00 JÄÄ K1/K2	EI HARJOITUKSIA	8.10-9.00 JÄÄ AIKUISET	
							9.10-10.00 JÄÄ K1	
	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	EI HARJOITUKSIA	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4 KIITURIT		10.10-11.00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT TÄHDET	
	15.00-16.00 JÄÄ K2		15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2		11.10-12.00 JÄÄ K1	
	16.10-17.10 JÄÄ K1		16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1		12.10-13.00 JÄÄ K2	
17.10-18.00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT KIITURIT TÄHDET								
K Ä Y T Ä V Ä	15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K3, K4		15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K3, K4	15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K3, K4	15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K3, K4		10.00-11.00 OHEINEN K1 K2	ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT Jokainen kilparyhmäläinen on veloitettu tekemään ALKUVERRYTTELYN ja LOPPUVERRYTTELYN joka päivä. Alkuverryttelyn puuttumisen valmennus ymmärtää arkipäivinä, mikäli koulu loppuu "liian myöhään," mutta viikonloppuisin alkuverryttelyn ehto on jäälle pääsemiseen. HUOM! yleisöluistelua ei lasketa alkuverryttelyksi! Vanhempia ohjeistetaan tulla hakemaan luistelija harjoituksista 1/2h harjoitusten päättymisen jälkeen! RUOKAILUT Muista ottaa eväitä päivittäin mukaan, jotta jaksat harjoitella tehokkaasti kaikki harjoitukset koulun jälkeen. Hyviä eväsvaihtoehtoja ovat esimerkiksi: Banaani, omena, eväsleivät, mäsliyogurtit, rahkat. Toimistosta löytyy myös mikro, jolloin evääksi voi ottaa myös kunnan ruokaa.
	16.15-17.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K2		16.10-17.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K2	16.10-17.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K2	16.10-17.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K2		11.10-12.00 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	
	17.25-18.30 OHEINEN K1		17.15-18.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K1	17.15-18.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K1	17.15-18.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K1			
	18.10-19.00 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT KIITURIT TÄHDET							