

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI																												
<b>K A U N I A I N E N  J Ä Ä L L I</b>				08.00-09.00 JÄÄ K2	08.00-09.00 JÄÄ K1	10.10-11.00 JÄÄ	10.10-11.00 JÄÄ	<p style="text-align: center;"><b>LAAKSOLAHDEN VUOROT VUOROKUUKAUSITTAIN</b></p> <table border="0"> <thead> <tr> <th>K1</th> <th colspan="2">K2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Syyskuu</td> <td>Kauniainen</td> <td>Laaksolahti</td> </tr> <tr> <td>Lokakuu</td> <td>Laaksolahti</td> <td>Kauniainen</td> </tr> <tr> <td>Marraskuu</td> <td>Kauniainen</td> <td>Laaksolahti</td> </tr> <tr> <td>Joulukuu</td> <td>Laaksolahti</td> <td>Kauniainen</td> </tr> <tr> <td>Tammikuu</td> <td>Kauniainen</td> <td>Laaksolahti</td> </tr> <tr> <td>Helmikuu</td> <td>Laaksolahti</td> <td>Kauniainen</td> </tr> <tr> <td>Maaliskuu</td> <td>Kauniainen</td> <td>Laaksolahti</td> </tr> <tr> <td>Huhtikuu</td> <td>Laaksolahti</td> <td>Kauniainen</td> </tr> </tbody> </table> <p>Vuoroihin saattaa tulla muutoksia riippuen valintakilpailujen tai finaalin ajankohdasta, niin että kilpailujen suhteen olisi paras mahdollinen valmistautuminen (noviisi, juniori, seniori).</p>	K1	K2		Syyskuu	Kauniainen	Laaksolahti	Lokakuu	Laaksolahti	Kauniainen	Marraskuu	Kauniainen	Laaksolahti	Joulukuu	Laaksolahti	Kauniainen	Tammikuu	Kauniainen	Laaksolahti	Helmikuu	Laaksolahti	Kauniainen	Maaliskuu	Kauniainen	Laaksolahti	Huhtikuu	Laaksolahti	Kauniainen
			K1	K2																															
			Syyskuu	Kauniainen	Laaksolahti																														
			Lokakuu	Laaksolahti	Kauniainen																														
			Marraskuu	Kauniainen	Laaksolahti																														
			Joulukuu	Laaksolahti	Kauniainen																														
			Tammikuu	Kauniainen	Laaksolahti																														
			Helmikuu	Laaksolahti	Kauniainen																														
			Maaliskuu	Kauniainen	Laaksolahti																														
			Huhtikuu	Laaksolahti	Kauniainen																														
										11.10-12.00 JÄÄ K2	11.10-12.00 JÄÄ K1																								
											13.10-14.00 JÄÄ K2																								
							14.10-15.00 JÄÄ K1																												
<b>ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT</b>																																			
<b>K Ä Y T Ä V Ä</b>				9:15-10:00 loppuverr. K2	9:15-10:00 loppuverr. K1	11.15-12.00 OHEINEN K3, KIITURIT	11.10-12.00 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	<p>Jokainen kilparyhmäläinen on velvoitettu tekemään ALKUVERRYTTELYN ja LOPPUVERRYTTELYN joka päivä. Alkuverryttelyn puuttumisen valmennus ymmärtää arkipäivinä, mikäli koulu loppuu "liian myöhään," mutta viikonloppuisin alkuverryttely on ehto jälle pääsemiseen. HUOM! yleisöluistelua ei lasketa alkuverryttelyksi!</p>																											
				14:00-14:50 OHEINEN K3/K4	14:00-14:50 OHEINEN K3/K4	10.00-11.00 alkuverr. K2	12.00-13.00 OHEINEN K1/K2																												
				14:10-15:00 alkuverr. K1	14:10-15:00 alkuverr. K2																														
						8.00-9.00 JÄÄ K1	L A A K S O L A H D E N																												
						08.15-09.00 OHEINEN TIMANTIT, PALJETIT	L A A K S O L A H D E N																												
						9.10-10.00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT	JÄÄ- HALLI																												
<b>RUOKAILUT</b>																																			
							Muista ottaa eväitä päivittäin mukaan, jotta jaksat harjoitella tehokkaasti kaikki harjoitukset koulun jälkeen. Hyviä eväsvaihtoehtoja ovat esimerkiksi: Banaani, omena, eväsleivät, mysliyogurttit, rahkat. Toimistosta löytyy myös mikro, jolloin evääksi voi ottaa myös kunnan ruokaa.																												
<b>P I L A T E S S T U D I O</b>		P Ä I V Ä K O T I		K A S A V U O R E N		N U M M E L A N	17.50- AV TAHTO																												
						JÄÄ- HALLI	18.30-20.00 JÄÄ TAHTO																												
				KOULU																															