

	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	08.00-09.00 AAMUJÄÄ K1/K2		08.00-09.00 AAMUJÄÄ K1/K2	08.00-09.00 AAMUJÄÄ K1/K2	08.00-09.00 AAMUJÄÄ K1/K2	10.10-10.55 JÄÄ LK KIITURIT AIKUISET	10.10-10.55 JÄÄ AIKUISET TENAVAT KIITURIT	LAAKSOLAHDEN VUOROT VUOROKUUKAUSITTAIN 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	
	KAIKKI VALMENTAJAT	KAIKKI VALMENTAJAT							
	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.30-15.15 JÄÄ PALJETIT	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	10.55-11.00 LK-ESIINTYMINEN	10.55-11.00 LK-ESIINTYMINEN	Vuoroihin saattaa tulla muutoksia riippuen valintakilpailujen tai finaalin ajankohdasta, niin että kilpailujen suhteen olisi paras mahdollinen valmistautuminen (noviisi, juniori, seniiori).	
	15.00-16.00 JÄÄ K2	KORVAUSTUNTI. Ilmoittautuminen vaaditaan! Max 10 luistelijaa!	15.00-16.00 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2				
	16.10-17.10 JÄÄ K1	15.15-16.00 JÄÄ TIMANTIT K-RYHMIEN KORVAUSTUNTI. Ilmoittautuminen vaaditaan! Max 10 luistelijaa!	16.10-17.10 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1		13.10-14.00 JÄÄ K2	TIISTAIN KORVAUSVUORO K-RYHMILLE Korvausvuoroille otetaan maksimissaan 10 luistelijaa, ilmoittautumisjärjestyksessä per tunti. Ilmoittautua voi ja pitää, laittamalla nimi ilmoitustaulun listaan.	
	17-10-17.15 LK-ESIINTYMINEN		17-10-17.15 LK-ESIINTYMINEN				14.10-15.00 JÄÄ K1		
	17.15-18.00 JÄÄ LK, TIMANTIT		17.15-18.00 JÄÄ KIITURIT, PALJETIT TENAVAT						
			17.15-17.45 MINIVIIKARIT X? X?						
	K Ä Y T Ä V Ä	15.05-16.30 OHEINEN K3, K4	16.15-17.15 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K3, K4	15.05-16.30 OHEINEN K3, K4	15.05-15.30 OHEINEN K3, K4	09.15-09.45 OHEINEN TÄHDET, KIITURIT		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 jälle pääsemiseen. HUOM! yleisöluistelu 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, mysliyogurtit, rahat. Toimistosta löytyy myös mikro, jolloin evääksi voi ottaa myös kunnan ruokaa.
		16.10-17.30 OHEINEN K2		16.10-17.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K2	16.10-17.30 OHEINEN K2	16.10-16.35 OHEINEN K2	10.00-11.00 OHEINEN K1/K2	12.00-13.00 OHEINEN K1/K2	
17.25-18.15 OHEINEN K1			17.10-18.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K1	17.10-18.30 OHEINEN K1	17.10-17.40 OHEINEN K1				
18.10-19.00 OHEINEN TIMANTIT			18.10-19.00 OHEINEN KIITURIT, PALJETIT			L A A K S O L A H D E N JÄÄ- HALLI	8.00-9.00 JÄÄ K1/K2	L A A K S O L A H D E N JÄÄ- HALLI	
							08.15-09.00 OHEINEN TIMANTIT, PALJETIT K3		
P I L A T E S S T U D I O		P Ä I V Ä K O T I	17.15-18.00 OHEINEN K3, K4 Krista	K A S A V U O R E N KOULU	16.00-17.00 TANSSI K3, K4 Anu	N U M M E L A N JÄÄ- HALLI	17.50- AV TAHTO	Huom! Perjantaisin, jolloin Kasavuoren liikuntasali on koulun omassa käytössä (yo- kirjoitukset jne), tanssille on varattu Kasavuoren päiväkotit. Silloin tanssitaan kuitenkin vasta klo 17.15-20.15 (päiväkodille ei pääse aiemmin). Ilmoitetaan aina erikseen.	
	18.30-19.30 PILATES/JOOGA TAHTO Anu		18.00-19.00 OHEISET K2 Krista		17.00-18.00 TANSSI K2 Anu		18.30-20.00 JÄÄ TAHTO		
			19.00-20.00 OHEISET K1 Krista		18.00-19.00 TANSSI K1 Anu				