

	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	10.10-10.55 JÄÄ LK KIITURIT	LAAKSOLAHDEN VUOROT VUOROKUUKAUSITTAIN <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>K1</th> <th>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																																
KAIKKI VALMENTAJAT		KAIKKI VALMENTAJAT																																	
14.00-14.50 JÄÄ K3, K4		14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	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																												
15.00-16.00 JÄÄ K2	K-RYHMIEN KORVAUSTUNTI	15.00-16.00 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	11.10-12.00 JÄÄ K1/K2	11.10-12.00 JÄÄ K1																													
16.10-17.10 JÄÄ K1	15.15-16.00 JÄÄ TIMANTIT	16.10-17.10 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1																															
17-10-17.15 LK-ESIINTYMINEN	K-RYHMIEN KORVAUSTUNTI	17-10-17.15 LK-ESIINTYMINEN																																	
17.15-18.00 JÄÄ LK, TIMANTIT		17.15-18.00 JÄÄ KIITURIT, PALJETIT LK																																	
		17.15-17.45 MINIVIIKARIT																																	
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		TIISTAIN KORVAUSVUORO K-RYHMILLE Korvausvuoroille otetaan maksimissaan 10 luistelijaa, ilmoittautumisjärjestyksessä per tunti. Ilmoittautua voi ja pitää, laittamalla nimi ilmoitustaulun listaan.																											
	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	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 jälle pääsemiseen. HUOM! yleisöluistelua ei lasketa alkuverryttelyksi! Vanhempia ohjeistetaan tulla hakemaan luistelija harjoituksista 1/2h harjoitusten päättymisen jälkeen!																											
						08.10-08.55 OHEINEN TIMANTIT, PALJETIT K3	L A A K S O L A H D E N JÄÄ- HALLI		RUOKAILUT Muista ottaa eväitä päivittäin mukaan, jotta jaksat harjoitella tehokkaasti kaikki harjoitukset koulun jälkeen. Hyviä eväsvaihtoehtoja ovat esimerkiksi: Banaani, omena, eväslievät, myslilyogurtit, rahat. Toimistosta löytyy myös mikro, jolloin evääksi voi ottaa myös kunnan ruokaa.																										
P I L A T E S S T U D I O	18.30-19.30 PILATES/JOOGA TAHTO	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 K O U L U	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). Näistä laitan erikseen maininnan nettikalenteriin ja viestiä luistelijoille.																											
			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																														