

|  | MAANANTAI                                    | TIISTAI   | KESKIVIIKKO  | TORSTAI  | PERJANTAI                               | LAUANTAI                                   | SUNNUNTAI                                     |  |  |  |
|--|--|---|--|--|---|--|---|--|--|--|
| K<br>A<br>U<br>N<br>I<br>A<br>I<br>N<br>E<br>N<br><br>J<br>Ä<br>Ä<br>H<br>A<br>L<br>L<br>I | 08.00-09.00<br>AAMUJÄÄ<br>K1/K2              |   | 08.00-09.00<br>AAMUJÄÄ<br>K1/K2                      | 08.00-09.00<br>AAMUJÄÄ<br>K1/K2                                    | 08.00-09.00<br>AAMUJÄÄ<br>K1/K2         |  |   | <b>LAAKSOLAHDEN VUOROT VUOROKUUKAUSITTAIN</b><br><br>K1                      K2<br>Syyskuu              Kauniainen              Laaksolahti<br>Lokakuu              Laaksolahti              Kauniainen<br>Marraskuu              Kauniainen              Laaksolahti<br>Joulukuu              Laaksolahti              Kauniainen<br>Tammikuu              Kauniainen              Laaksolahti<br>Helmikuu              Laaksolahti              Kauniainen<br>Maaliskuu              Kauniainen              Laaksolahti<br>Huhtikuu              Laaksolahti              Kauniainen<br>Vuoroihin saattaa tulla muutoksia riippuen valintakilpailujen tai finaalien ajankohdasta, niin että kilpailujen suhteen olisi paras mahdollinen valmistautuminen (noviisi, juniori, seniori). |  |  |
|  | KAIKKI<br>VALMENTAJAT                        | KAIKKI VALMENTAJAT  |  |  |   |  |   |  |  |  |
|  |  |   |  |  |   |  |   |  |  |  |
|  | 14.00-14.50<br>JÄÄ<br>K3, K4                 | 14.30-15.20<br>JÄÄ<br>TIMANTIT  | 14.30-15.30<br>JÄÄ<br>K2                             | 14.00-14.50<br>JÄÄ<br>K3, K4                                       | 14.00-14.50<br>JÄÄ<br>K3, K4            |  |   |  |  |  |
|  | 15.00-16.00<br>JÄÄ<br>K2                     | K-RYHMIEN<br>KORVAUSTUNTI.<br>Ilmoittautuminen<br>vaaditaan! Max 10<br>luistelijaa!                                   | 15.30-16.00<br>OHJELMAJÄÄ<br>K1/K2                   | 15.00-15.55<br>JÄÄ<br>K2   | 15.00-15.55<br>JÄÄ<br>K2                |  |   |  |  |  |
|  | 16.10-17.15<br>JÄÄ<br>K1                     | 15.10-16.00<br>JÄÄ<br>PALJETIT<br>K-RYHMIEN<br>KORVAUSTUNTI.<br>Ilmoittautuminen<br>vaaditaan! Max 10<br>luistelijaa! | 16.10-17.10<br>JÄÄ<br>K1                             | 16.05-17.00<br>JÄÄ<br>K1   | 16.05-17.00<br>JÄÄ<br>K1                |  |   |  | <b>TIISTAIN KORVAUSVUORO K-RYHMILLE</b><br><br>Korvausvuoroille otetaan maksimissaan 10 luistelijaa, ilmoittautumisjärjestyksessä per tunti. Ilmoittautua voi ja pitää, laittamalla nimi ilmoitustaulun listaan. |  |
|  | 17.15-18.00<br>JÄÄ<br>LK                     |   | 17.10-18.00<br>JÄÄ<br>K3, KIITURIT<br>TENAVAT        |  |   |  |   |  |  |  |
|  |  |   | 17.15-17.45<br>MINIVIIKARIT                          |  |   |  |   |  |  |  |
|  |  |   |  |  |   |  |   |  |  |  |
|  | K<br>Ä<br>Y<br>T<br>Ä<br>V<br>Ä              | 15.05-16.30<br>OHEINEN<br>K3, K4  | 16.10-17.00<br>OHEINEN<br>TIMANTIT<br>PALJETIT       | 16.20-16.45<br>LOPPUVERRYTTELY<br>YLÄTASANTEELLA<br>K2<br>OMATOIMI | 15.05-16.30<br>OHEINEN<br>K3, K4        | 15.05-16.00<br>OHEINEN<br>K3, K4           | 09.00-09.50<br>OHEINEN<br>TIMANTIT, PALJETIT  |  | 11.00-12.00<br>OHEINEN<br>TIMANTIT<br>PALJETIT   | <b>ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT</b><br><br>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!<br><br>Vanhempia ohjeistetaan tulla hakemaan luistelija harjoituksista 1/2h harjoitusten päättymisen jälkeen! |
| 16.10-17.30<br>OHEINEN<br>K2   |  |   |  | 16.10-17.30<br>OHEINEN<br>K2                                       | 16.10-17.00<br>OHEINEN<br>K2            | 09.15-09.45<br>OHEINEN<br>TÄHDET, KIITURIT | 12.00-13.00<br>OHEINEN<br>K1<br>"OMATOIMINEN" |  |  |  |
| 17.25-18.15<br>OHEINEN<br>K1   |  |   | 18.10-18.30<br>LOPPUVERRYTTELY<br>K3, K4<br>OMATOIMI | 17.10-18.10<br>OHEINEN<br>K1                                       | 17.10-18.00<br>OHEINEN<br>K1            | 10.00-10.45<br>OHEINEN<br>K1/K2            | 12.00-12.50<br>OHEINEN<br>K3, K4              |  |  |  |
|  |  |   | 18.15-18.45<br>OHEINEN<br>KIITURIT                   |  |   |  | 13.00-14.00<br>OHEINEN<br>K2                  |  |  |  |
| L<br>A<br>K<br>S<br>O  |  |   |  |  |   | 8.00-9.00<br>JÄÄ<br>K1/K2                  |   |  |  |  |
| P<br>Ä<br>I<br>V<br>Ä<br>K<br>O<br>T<br>I  |  |   | 17.15-18.00<br>OHEINEN<br>K2<br>Krista               |  | 17.15-18.15<br>BALETTI<br>K3, K4<br>Anu |  |   |  |  |  |
|  | 18.30-19.30<br>PILATES/JOOGA<br>TAHTO<br>Anu |   | 18.00-19.00<br>OHEISET<br>K1<br>Krista               |  | 18.15-19.15<br>BALETTI<br>K2<br>Anu     |  |   |  |  |  |
|  |  |   | 19.00-19.45<br>OHEISET<br>K3, K4<br>Krista           |  | 19.15-20.15<br>BALETTI<br>K1<br>Anu     |  |   |  |  |  |
| N<br>U<br>M<br>M<br>E<br>L<br>A  |  |   |  |  |   |  | 18.30-20.00<br>JÄÄ<br>TAHTO                   | <b>RUOKAILUT</b><br><br>Muista ottaa eväitä päivittäin mukaan, jotta jaksat harjoitella tehokkaasti kaikki harjoitukset koulun jälkeen. Hyviä eväsvaihtoehtoja ovat esimerkiksi: Banaani, omena, eväsleivät, mysliyogurtit, rahkat. Toimistosta löytyy myös mikro, jolloin evääksi voi ottaa myös kunnan ruokaa.   |  |  |
|  |  |   |  |  |   |  |   |  |  |  |