

	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						VAPAA	VAPAA	
	12:10-13:30 JÄÄ K1	12:10-13:30 JÄÄ K1	12:10-13:30 JÄÄ K1	12:10-13:30 JÄÄ K1	12:10-13:30 JÄÄ K1			
	13:40-15:00 JÄÄ K2	13:10-14:00 JÄÄ K2	13:40-15:00 JÄÄ K2	13:40-15:00 JÄÄ K2	13:40-15:00 JÄÄ K2			
	15:10-16:00 JÄÄ K3, K4	14:10-15:00 JÄÄ K1	15:10-16:00 JÄÄ K3, K4	15:10-16:00 JÄÄ K3	15:10-16:00 JÄÄ K3, K4			
	16:10-17:00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT	15:10-16:00 JÄÄ K3, K4			16:10-17:00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT			
	17:10-18:00 JÄÄ AIKUISET	16:10-17:00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT			17:10-18:00 JÄÄ AIKUISET			
K Ä Y T Ä V Ä	13:45-14:45 OHEINEN K1	12:00-13:00 OHEINEN K2	11:00-12:00 OHEINEN K1	11:00-12:00 OHEINEN K1	13:45-14:45 OHEINEN K1			ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT Jokainen kilparyhmäläinen on velvoitettu 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! RUOKAILUT 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.
	15:15-16:15 OHEINEN K2	13:15-14:00 OHEINEN K1	12:30-13:30 OHEINEN K2	12:30-13:30 OHEINEN K2	15:15-16:15 OHEINEN K2			
	15:00-16:00 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	14:00-14:50 OHEINEN K3, K4	16:15-17:05 OHEINEN K3, K4	14:00-14:50 OHEINEN K3	15:00-16:00 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT			
	16:15-17:05 OHEINEN K3, K4	15:00-16:00 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT			16:15-17:05 OHEINEN K3, K4			