

	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				KESÄTAUKO ALKAA! HARJOITUKSET JATKUVAT TAUN JÄLKEEN 31.7.2019			
	12:10-13:00 JÄÄ K3, K4	12:10-13:00 JÄÄ K3, K4	12:10-13:00 JÄÄ K3, K4 ja vanhemmat				
	13:10-14:30 JÄÄ K2	13:10-14:00 JÄÄ K1	13:10-14:00 JÄÄ K2 ja vanhemmat				
	14:40-16:00 JÄÄ K1	14:10-15:00 JÄÄ K2	14:10-15:00 JÄÄ K1 ja vanhemmat				
	16:10-17:00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT	15:10-16:00 JÄÄ K1					
	17:10-18:00 JÄÄ AIKUISET	16:10-17:00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT ja vanhemmat					
K Ä Y T Ä V Ä	11:00-12:00 OHEINEN K3, K4	11:00-12:00 OHEINEN K3, K4	11:00-11:50 OHEINEN K3, K4 ja vanhemmat	<p>ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT</p> <p>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!</p> <p>Vanhempia ohjeistetaan tulla hakemaan luistelija harjoituksista 1/2h harjoitusten päättymisen jälkeen!</p> <p>RUOKAILUT</p> <p>Muista ottaa eväitä päivittäin mukaan, jotta jaksat harjoitella tehokkaasti kaikki harjoitukset koulun jälkeen. Hyviä eväsvaihtoehtoja ovat esimerkiksi: Banaani, omena, eväsläivä, mysliyogurtit, rahat. Toimistosta löytyy myös mikro, jolloin evääksi voi ottaa myös kunnan ruokaa.</p>			
	12:00-13:00 OHEINEN K2	13:00-14:00 OHEINEN K2	12:00-12:50 OHEINEN K2 ja vanhemmat				
	13:30-14:30 OHEINEN K1	14:15-15:00 OHEINEN K1	13:00-13:50 OHEINEN K1 ja vanhemmat				
	15:00-16:00 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	17:10-18:00 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT ja vanhemmat					