

	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	KAIKKI VALMENTAJAT	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 K4 (nuor.)	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 Vuoroihin saattaa tulla muutoksia riippuen valintakilpailujen tai finaalien ajankohdasta, niin että kilpailujen suhteen olisi paras mahdollinen valmistautuminen (noviisi, juniori, seniori).
	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		14.30-15.15 JÄÄ PALJETIT	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	
	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+loppuv. 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	11.10-12.00 OHEINEN K4 (nuor.)	TIISTAIN KORVAUSVUORO K-RYHMILLE Korvausvuoroille otetaan max 10 luistelijaa, ilmoittautumisjärjestyksessä / tunti. Ilmoittautuminen korvaukselle tapahtuu laittamalla nimi ilmoitustaulun listaan.
	16.10-17.30 OHEINEN+loppuv. 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	11.10-11.50 OHEINEN KIITURIT		
	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 J Ä Ä- H A L L I	8.00-9.00 JÄÄ K1/K2	L A A K S O L A H D E N J Ä Ä- H A L L I	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 alkuverryttely on ehto jälle pääsemiseksi. HUOM! yleisöluistelua ei lasketa alkuverryttelyksi. Vanhempia ohjeistetaan 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 J Ä Ä- H A L L I	
						9.10-10.00 JÄÄ TIMANTIT, K3 PALJETIT	L A A K S O L A H D E N J Ä Ä- H A L L I	
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 J Ä Ä- H A L L I	17.50- AV TAHTO	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.
			18.00-19.00 OHEINEN K2 Krista		17.00-18.00 TANSSI K2 Anu		18.30-20.00 JÄÄ TAHTO	
			19.00-20.00 OHEINEN K1 Krista		18.00-19.00 TANSSI K1 Anu			