

## vko 33

	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						10.10-11.00 JÄÄ TIMANTIT, PALJETIT KIITURIT	
	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.30-16.00 JÄÄ K2	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4		
	15.00-16.00 JÄÄ K2	15.30-17.00 JÄÄ K1	15.00-16.00 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	STLL-testit. Klo 11.10-14.00	
	16.10-17.10 JÄÄ K1		16.10-17.10 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1		
	17.10-18.00 JÄÄ TIMANTIT, PALJETIT KIITURIT		17.10-18.00 JÄÄ TIMANTIT, PALJETIT KIITURIT				
K Ä Y T Ä V Ä	15.00-15.50 OHEINEN K3, K4	17.00-18.00 OHEINEN K1, K2	15.00-15.50 OHEINEN K3, K4		15.00-15.50 OHEINEN K3, K4	09.10-10.00 OHEINEN TIMANTIT, PALJETIT KIITURIT	<b>ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT</b>  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 jäälle pääsemiseen. HUOM! yleisöluistelua ei lasketa alkuverryttelyksi!  Vanhempia ohjeistetaan tulla hakemaan luistelija harjoituksista 1/2h harjoitusten päättymisen jälkeen!
	16.00-16.50 OHEINEN K2		16.00-16.50 OHEINEN K2		16.05-17.00 OHEINEN K2		
	17.20-18.10 OHEINEN K1		17.20-18.10 OHEINEN K1	17.10-18.00 OHEINEN K1, K2	17.10-18.00 OHEINEN K1		
	18.10-19.00 OHEINEN TIMANTIT, PALJETIT KIITURIT		18.10-19.00 OHEINEN TIMANTIT, PALJETIT KIITURIT				
<b>TORSTAINA: FYYSISET TESTIT K3, K4 KLO 15.30-18.00 KASAVUOREN KOULU</b>							
<p style="text-align: right;">K3, K4 ryhmällä Kasavuoren koululla klo 15.30- eteenpäin. Muistakaa ottaa evästä mukaan. Valmenttien toive on, että vanhemmat onnistuisivat kyyditsemään luistelijat jääharjoituksen jälkeen. Testeissä paikalla Tommi, Tanja ja Brita.</p>							
16.00-16.30 LOPPUVERRYTTELY K3, K4		16.00-16.30 LOPPUVERRYTTELY K3, K4	16.00-16.30 LOPPUVERRYTTELY K3, K4	16.00-16.30 LOPPUVERRYTTELY K3, K4			<b>RUOKAILUT</b>
17.00-17.30 LOPPUVERRYTTELY K2	16.15-17.00 LOPPUVERRYTTELY K2	17.00-17.30 LOPPUVERRYTTELY K2	17.00-17.30 LOPPUVERRYTTELY K2	17.00-17.30 LOPPUVERRYTTELY K2			
18.10-18.40 LOPPUVERRYTTELY K1	18.00-18.40 LOPPUVERRYTTELY K1	18.10-18.40 LOPPUVERRYTTELY K1	18.10-18.40 LOPPUVERRYTTELY K1	18.10-18.40 LOPPUVERRYTTELY K1			
							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.