

vko 35

	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						Normaalin aikataulun mukaiset harjoitusajat	
	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	15.00-15.55 JÄÄ PALJETIT, KORVAUS	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	16.05-17.00 JÄÄ TIMANTIT, KORVAUS	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2		
	16.10-17.10 JÄÄ K1		16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1		
	JÄÄ TIMANTIT, PALJETIT KIITURIT						
	K Ä Y T Ä V Ä	15.00-15.50 OHEINEN K3, K4	17.00-18.00 OHEINEN TIMANTIT, PALJETIT	15.00-15.50 OHEINEN K3, K4	15.00-15.50 OHEINEN K3, K4		
16.00-16.50 OHEINEN K2		16.05-17.00 OHEINEN K2	16.05-17.00 OHEINEN K2	16.05-17.00 OHEINEN K2			
17.20-18.10 OHEINEN K1		17.10-18.00 OHEINEN K1	17.10-18.00 OHEINEN K1	17.10-18.00 OHEINEN K1			
18.10-19.00 OHEINEN TIMANTIT, PALJETIT KIITURIT							
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		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.	
17.00-17.30 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		18.10-18.40 LOPPUVERRYTTELY K1	18.10-18.40 LOPPUVERRYTTELY K1	18.10-18.40 LOPPUVERRYTTELY K1			