Kauniaisten Taitoluisteluklubi

Aikataulu 2017-2018
vko 36

1.9.2017
TP

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
KAUNIAINEN JÄÄHALLI	08.00-09.00 AAMUJÄÄ K1/K2		08.00-09.00 AAMUJÄÄ K1/K2	08.00-09.00 AAMUJÄÄ K1/K2	08.00-09.00 AAMUJÄÄ K1/K2		
	KAIKKI VALMENTAJAT		KAIKKI VALMENTAJAT			10.10-10.55 JÄÄ LK, KIITURIT, TIMANTIT, PALJETIT	10.10-10.55 JÄÄ aikuiset TENAVAT, TIMANTIT KIITURIT, PALJETIT
	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.30-15.20 JÄÄ TIMANTIT K-RYHMIEN KORVAUSTUNTI. Ilmoittautuminen vaaditaan! Max 10 luistelijaa!	15.30-16.10 JÄÄ K2	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	11.05-12.00 JÄÄ K1/K2	11.10-12.00 JÄÄ K2
	15.00-16.00 JÄÄ K2		16.20-17.10 JÄÄ k1	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2		13.10-14.00 JÄÄ K3, K4
	16.10-17.15 JÄÄ K1	15.10-16.00 JÄÄ PALJETIT K-RYHMIEN KORVAUSTUNTI. Ilmoittautuminen vaaditaan! Max 10 luistelijaa!	17.10-18.00 JÄÄ K3, KIITURIT Tenavat Miniviikarit	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1		14.10-15.00 JÄÄ K1
	17.15-18.00 JÄÄ LK						
KÄYTÄVÄ	15.05-16.30 OHEISET K3, K4	16.10-17.00 OHEISET TIMANTIT PALJETIT		15.05-16.30 OHEISET K3, K4	15.05-15.45 OHEISET K3, K4	09.00-09.50 OHEISET TIMANTIT, PALJETIT	11.00-12.00 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT
	16.10-17.30 OHEISET K2			16.10-17.30 OHEISET K2	16.10-16.45 OHEISET K2	09.15-09.45 OHEISET TÄHDET, KIITURIT	12.00-13.00 OHEISET K2
	17.25-18.15 OHEISET K1		18.15-18.45 OHEISET KIITURIT	17.10-18.10 OHEISET K1	17.10-17.45 OHEISET K1	10.00-10.45 OHEISET K1/K2	12.00-12.50 K3, K4
							13.00-14.00 OHEISET K1 "OMATOIMINEN"
LAAKSOLAHTI						8.00-9.00 JÄÄ K1/K2	
KASAVUORI		PÄIVÄKOTI	17.15-18.00 OHEINEN K2 Krista 18.00-19.00 OHEISET K1 Krista 19.00-19.45 OHEISET K3, K4 Krista	PÄIVÄKOTI	16.00-17.00 BALETTI K3, K4 Julia 17.00-18.00 BALETTI K2 Julia 18.00-19.00 BALETTI K1 Julia	KOULU...	
NUMMELA							
PALLO							

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).

TIISTAIN KORVAUSVUORO K-RYHMILLE

Korvausvuoroille otetaan maksimissaan 10 luistelijaa, ilmoittautumisjärjestyksessä per tunti. Ilmoittautua voi ja pitää, laittamalla nimi ilmoitustaulun listaan.

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 jäälle pääsemiseen. HUOM! yleisöluistelua ei lasketa alkuverryttelyksi!

Vanhempia ohjeistetaan tulla hakemaan luistelija harjoituksista 1/2h harjoitusten päättymisen jälkeen!

BALETTI PERJANTAISIN AINA KASAVUOREN KOULULLA

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 kunnon ruokaa.

Varaamme oikeuden aikataulun muutoksiin

Kauniisti Taidolla