

	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		08.00-09.00 AAMUJÄÄ K1/K2	EI AAMUJÄÄTÄ	PÄÄSIÄINEN HALLI KIINNI		
	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.30-15.15 JÄÄ PALJETIT	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4			
	15.00-16.00 JÄÄ K2	K-RYHMIEN KORVAUSTUNTI. Ilmoittautuminen vaaditaan! Max 10 luistelijaa!	15.00-16.00 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2			
	16.10-17.15 JÄÄ K1	15.15-16.00 JÄÄ TIMANTIT	16.10-17.15 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1			
	17:15-18:00 TIMANTIT KIITURIT TÄHDET		17:15-18:00 PALJETIT KIITURIT TÄHDET				
K Ä Y T Ä V Ä	15.05-16.30 OHEINEN K3, K4	16.15-17.15 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K3, K4	15.05-16.30 OHEINEN K3, K4	ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT		
	16.10-17.30 OHEINEN K2		16.10-17.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K2	16.10-17.30 OHEINEN K2			
	17.25-18.15 OHEINEN K1		17.10-18.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K1	17.10-18.30 OHEINEN K1			
	18.10-19.00 OHEINEN TIMANTIT		18.10-19.00 OHEINEN KIITURIT, PALJETIT TÄHDET				
				Jokainen kilparyhmäläinen on veloitettu tekemään ALKUVERRYTTELYN ja LOPPUVERRYTTELYN joka päivä.			
				Vanhempia ohjeistetaan tulla hakemaan luistelija harjoituksista 1/2h harjoitusten päättymisen jälkeen!			
				RUOKAILUT			
				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.			