	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
KAUNIAINEN JÄÄHALLI	PÄÄSIÄINEN HALLI KIINNI		EI AAMUJÄITÄ KE-PE				
		14.30-15.15 JÄÄ PALJETIT K3	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4 KIITURIT		
			15.00-16.00 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2		
		15.15-16.00 JÄÄ TIMANTIT TÄHDET	16.10-17.15 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1		
			17.15-18.00 JÄÄ KIITURIT, PALJETIT TIMANTIT TÄHDET				
KÄYTÄVÄ		15:30-16:30 OHEINEN K3	15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K3, K4	15.05-16.30 OHEINEN K3, K4	15.05-15.30 OHEINEN K3, K4		
		16.15-17.15 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	16.10-17.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K2	16.10-17.30 OHEINEN K2	16.10-16.35 OHEINEN K2		
			17.10-18.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K1	17.10-18.30 OHEINEN K1	17.10-17.40 OHEINEN K1		
			18.10-19.00 OHEINEN KIITURIT, PALJETIT TÄHDET 18.10-18.40		LAAKSOLAHDEN JÄÄHALLI	8.00-9.00 JÄÄ K1 JA K2 askeltunti 08.15-09.00 OHEINEN TIMANTIT, PALJETIT 9.10-10.00 JÄÄ TIMANTIT, PALJETIT KIITURIT	LAAKSOLAHDEN JÄÄHALLI

TIISTAINA EI KORVAUSVUOROA

ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT

Jokainen kilparyhmäläinen on velvoitettu 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 evässvaihtoehtoja ovat esimerkiksi: Banaani, omena, eväsleivät, mysliyogurtit, rahkat. Toimistosta löytyy myös mikro, jolloin evääksi voi ottaa myös kunnon ruokaa.