

	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				8.10-9.00 JÄÄ K1/K2	8.10-9.00 JÄÄ K1/K2		8.10-9.00 JÄÄ AIKUISET	
						9.10-10.00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT KIITURIT TÄHDET	9.10-10.00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT TÄHDET	
	14.00-15.00 JÄÄ K3, K4		14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	10.10-11.30 JÄÄ K2	10.10-11.00 JÄÄ K3 K4 KIITURIT	
	15.10-16.30 JÄÄ K2	15.10-16.00 JÄÄ KKR	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	11.40-13.00 JÄÄ K1	11.10-12.00 JÄÄ K1	
	16.40-18.00 JÄÄ K1	16.00-17.00 JÄÄ KKR KIITURIT	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1		12.10-13.00 JÄÄ K2	
						13.10-14.00 JÄÄ K1		
								TIISTAINA EI KORVAUSVUOROJA
								ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT
K Ä Y T Ä V Ä	15.15-16.15 OHEINEN K3, K4	17.15-18.15 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K3, K4	15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K3	15.05-16.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K3, K4	9.00-10.00 OHEINEN K2	9.00-9.50 OHEINEN K3, K4	<p>Jokainen kilparyhmäläinen on velvoitettu tekemään ALKUVERRYTTELYN ja LOPPUVERRYTTELYN joka päivä.</p> <p>Vanhempia ohjeistetaan tulla hakemaan luistelija harjoituksista 1/2h harjoitusten päättymisen jälkeen!</p> <p>RUOKAILUT</p> <p>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.</p>
	16.45-17.45 OHEINEN K2	17.10-17.50 OHEINEN KIITURIT	16.10-17.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K2	16.10-17.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K2	16.10-17.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K2	10.15-11.00 OHEINEN TIMANTIT, PALJETIT KIITURIT TÄHDET	10.10-11.00 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	
	18.15-19.15 OHEINEN K1		17.15-18.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K1	17.15-18.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K1	17.15-18.30 OHEINEN + LOPPUVERRYTTELY K1	13.15-14.15 OHEINEN K1	11.00-12.00 OHEINEN K2	
							12.15-13.00 OHEINEN K1	