

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI		
K A U N I A I N E N J Ä H A L L I	08.10-09.00 AAMUJÄÄ K1/K2/K3		08.10-09.00 AAMUJÄÄ K1/K2	08.10-09.00 AAMUJÄÄ K1/K2	08.10-09.00 AAMUJÄÄ K1/K2	10.10-10.55 JÄÄ LK KIITURIT	10.10-10.55 JÄÄ TIMANTIT AIKUISET	ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT Jokainen kilparyhmäläinen on veloitettu tekemään ALKUVERRYTTELYN ja LOPPUVERRYTTELYN joka päivä. Alkuverryttelyn puuttumisen valmennus ymmärtää arkipäivinä, mikäli koulu loppuu "liian myöhään," mutta viikonloppuisin alkuverryttelyn ehto on jäälle pääsemiseen.	
			13.30-14.00 ohjelmajää	13.30-14.00 ohjelmajää			10.10-10.15 LK-ESIINTYMINEN		
	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.30-15.10 JÄÄ PALJETIT TIMANTIT	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	14.00-14.50 JÄÄ K3 (K4)	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	11.10-12.00 JÄÄ PALJETIT TIMANTIT K3	11.10-12.00 LK KIITURIT PALJETIT K4		
	15.00-15.50 JÄÄ K1	OHJELMAJÄÄ	15.00-16.00 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2	15.00-15.55 JÄÄ K2		11.55-12.00 LK-ESIINTYMINEN		
							12.10-13.00 JÄÄ K2		
	16.00-16.50 JÄÄ K2	15.10-16.00 JÄÄ TIMANTIT PALJETIT	16.10-17.10 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1	16.05-17.00 JÄÄ K1				
	17.00-18.00 K1	K-RYHMIEN KORVAUSTUNTI, max 5 luistelijaa	17.10-17.15 LK-ESIINTYMINEN			10.00-10.55 OHEINEN PALJETIT TIMANTIT	13.10-14.00 JÄÄ K1		TIISTAIN KORVAUSVUORO K-RYHMILLE KLO 15.10-16.00 Korvausvuoroille otetaan maksimissaan 5 luistelijaa, ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautua voi ja pitää, laittamalla nimi ilmoitustaulun listaan.
			17.15-18.00 JÄÄ KIITURIT LK			11.15-12.00 OHEINEN TÄHDET, KIITURIT LK	9.00-9.55 OHEINEN TIMANTIT		
			17.15-17.45 MINIVIIKARIT			12.15-13.00 OHEINEN K3	12.15-13.00 OHEINEN LK PALJETIT K4		RUOKAILUT Muista ottaa eväitä päivittäin mukaan, jotta jaksat harjoitella tehokkaasti kaikki harjoitukset koulun jälkeen. Hyviä eväsvaihtoehtoja ovat esimerkiksi: Banaanit, omena, eväsleivät, mysliyogurtit, rahat. Toimistosta löytyy myös mikro, jolloin evääksi voi ottaa myös kunnan ruokaa.
K Ä Y T Ä V Ä	15.05-16.00 OHEINEN	16.15-17.15 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	15.05-15.35 OHEINEN K3, K4	15.05-16.00 OHEINEN	15.05-15.30 OHEINEN K3, K4		13.15-14.00 OHEINEN K2		
	16.00-16.30 loppuverryttely K3, K4		16.10-16.50 OHEINEN K2	16.05-17.00 OHEINEN	16.10-16.35 OHEINEN K2		14.15-15.00 OHEINEN K1		
	16.05-16.45 OHEINEN K1		17.10-17.50 OHEINEN K1	17.00-17.30 loppuverryttely K2	17.10-17.40 OHEINEN K1				
	17.05-18.00 OHEINEN		18.10-19.00 OHEINEN KIITURIT	17.15-18.05 OHEINEN		L A A K S O L A H D E N	J Ä Ä H A L L I		
	18.00-18.30 loppuverryttely K2			18.15-18.35 loppuverryttely K1					
					KASAVUOREN KOULU	10.00-11.00 K2 BALETTI 11.00-12.00 K1 BALETTI	KASAVUOREN KOULU		
P I L A T E S S T U D I O		Kasavuoren koulu	16.00-16.55 LIHASHUOLTO K3, K4	K A S A V U O R E N K O U L U	16.00-17.00 TANSSI K3, K4	N U M M E L A N JÄÄ- HALLI	17.50- AV TAHTO		
	18.30-19.30 PILATES/JOOGA TAHTO	P Ä I V Ä K O T I	17.15-18.15 LIHASHUOLTO K2		17.00-18.00 TANSSI K2		18.30-20.00 JÄÄ TAHTO		
			18.15-19.15 LIHASHUOLTO K1		18.00-19.00 TANSSI K1				