

	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	08.10-09.00 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 LK TIMANTIT	<p><b>ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT</b></p> <p>Jokainen kilparyhmäläinen on velvoitettu tekemään ALKUVERRYTTELYN ja LOPPUVERRYTTELYN joka päivä. Alkuverryttelyn puuttumisen valmennus ymmärtää arkipäivinä, mikäli koulu loppuu "liian myöhään," mutta viikonloppuisin alkuverryttely on ehto jälle pääsemiseen.</p> <p>Vanhempia ohjeistetaan tulla hakemaan luistelija harjoituksista 1/2h harjoitusten päättymisen jälkeen!</p> <p><b>TIISTAIN KORVAUSVUORO K-RYHMILLE</b></p> <p><b>KLO 15.15-16.00</b></p> <p>Korvausvuoroille otetaan maksimissaan 10 luistelijaa, ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautua voi ja pitää, laittamalla nimi ilmoitustaulun listaan.</p> <p><b>RUOKAILUT</b></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>	
						LK-ohjaajat			
			13.30-14.00 ohjelmajää	13.30-14.00 ohjelmajää			10.55-11.00 LK-ESIINTYMINEN		10.55-11.00 LK-ESIINTYMINEN
	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	14.00-14.50 JÄÄ K3, K4	11.10-12.00 JÄÄ PALJETIT TIMANTIT	11.10-12.00 LK KIITURIT PALJETIT		
	15.00-15.50 JÄÄ K1		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	15.15-16.00 JÄÄ TIMANTIT	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. Ilmoittautuminen vaaditaan! Max 10 luistelijaa!	17.10-17.15 LK-ESIINTYMINEN				13.10-14.00 JÄÄ K1		
			17.15-18.00 JÄÄ KIITURIT LK				9.00-9.55 OHEINEN TIMANTIT LK		
			17.15-17.45 MINIVIIKARIT			09.15-09.45 OHEINEN TÄHDET, KIITURIT	12.15-13.00 OHEINEN PALJETIT LK		
	K Ä Y T Ä V Ä	15.05-16.30 OHEINEN(+loppuv.) K3, K4	16.15-17.15 OHEINEN TIMANTIT PALJETIT	15.05-15.35 OHEINEN K3, K4	15.05-16.30 OHEINEN(+loppuv.) K3, K4	15.05-15.30 OHEINEN K3, K4	12.00-13.00 OHEINEN PALJETIT TIMANTIT K3		13.15-14.00 OHEINEN K2
	16.05-16.45 OHEINEN K1		16.10-16.50 OHEINEN K2	16.05-17.30 OHEINEN(+loppuv.) K2	16.10-16.35 OHEINEN K2		14.15-15.00 OHEINEN K1		
	17.05-18.30 OHEINEN(+loppuv.) K2		17.10-17.50 OHEINEN K1	17.15-18.30 OHEINEN(+loppuv.) K1	17.10-17.40 OHEINEN K1				
			18.10-19.00 OHEINEN KIITURIT, LK		L A A K S O L A H D E N	8.00-9.00 JÄÄ K2	J Ä Ä H A L L I		
					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				