

Viikko 39

Maanantai 25.9	15.00-15.40	PT	1a	
	15.40-16.20	PT	1a	
	15.00-15.50	Sportia	A,1b	
	16.15-17.05	MT	1b,2,3	
	16.00-16.45	OH	A	
	17.15-18.00	Temppujumppa (PT)	3,4,TK	
	17.15-18.00	OH	1a,1b	
TIISTAI 26.9	15.00-15.40	PT	A,1b	
	15.40-16.20	PT	2,1b	
	15.15-16.05	MT	1a	Tia, Ankku Puhtaallemeno
	16.15-17.05	MT	3,2,4	
	17.00-18.00	Riinan voimaharjoittelu(ennakkoon ilmoittautuneille	1a,1b,A)	
	17.15-18.00	OH	2	
KESKIVIIKKO 27.9 HPK-liigaottelu	14.15-15.00	OH	1a,A,1b,2,H	liigapelipäivinä Mankan oheiset jo klo 14.15!
	15.15-16.05	MT	2,1b	
	16.15-17.05	MT	A,H	
	17.15-17.55	MT	1b,3,4,TK	
	17.55-18.35	MT	1a	
TORSTAI 28.9	16.00-16.50	PT	2-ryhmän tintit ja 3-ryhmä puhtaallemeno	
	15.15-16.05	MT	1a	Tia, Ankku puhtaallemeno
	16.15-17.05	MT	1a	
	17.00-17.45	OH	3,4	HUOM poikkeava päivä!
	17.15-18.00	OH	1a,A	
PERJANTAI 29.9 Jun+Debs aloitus- kilpailu ML	15.00-15.50	PT	1b,2,4	
	16.15-17.05	MT	1a	
	16.00-16.45	OH	1b,2	
LAUANTAI 30.9 Jun+Debs aloitus kilpailu ML	09.00-09.50	PT	H,H2+YS	
	10.00-10.45	OH	H,H2,YS	
	11.00-12.00	OH	1a,1b,A liikkuvuus	
	12.15-13.05	MT	A+aikuisryhmä	
SUNNUNTAI 1.10 Jun+Debs aloitus- kilpailu ML	15.15-16.05	MT	2,3,4	
	16.15-17.05	MT	H2,H3,TK	
	17.15-18.00	MT	LLK	
	18.15-19.05	MT	A,H	
	14.15-15.00	OH	2,3	
15.15-16.00	OH	H3		

OH=oheisharjoitukset. Ota mukaan juomapullo, hyppynaru, piruettilusikka ja **hyvät lenkkarit** sekä kuivat jumppavaatteet!

Lähdemme oheisharjoituksiin aina hallilta ja palaamme harjoitusten jälkeen samaan paikkaan, ellei muuta ennalta sovita. Valmentajat käyttävät whatsapp-ryhmiä tiedottamiseen.

PT=Pohjantähti Areena

MT= Metritiski-Areena

Sportia, CCM= Hakiohallin kaukalot