

HARJOITUSAJAT VIIKOLLE 19

Liikuntahalliyhtiön korona-ajan säännöksiä tulee edelleen noudattaa, eli halliin sisälle vain luistelijat. Vanhemmat odottavat ulkona. Pidämme huolen turvaväleistä sekä ohjeistamme että hallissa tulee jokaisen 12-vuotta täyttäneen käyttää maskia ja huolehdimme myös hyvästä käsihygieniasta.

Kaikki jäät ovat nyt Hakio-hallilla, mutta osan jumbista pidämme Pohjantähden jumppasalissa. Infoamme WhatsAppissa jos listaan merkittyyn jumppapaikkaan tulee muutoksia.

Kilparyhmien peruskuntokausi alkaa ja jäämäärät ovat vähentyneet kausitiedotteen mukaisesti. Viikosta 20 eteenpäin jatkamme oheisharjoittelulla ja kehityskeskusteluilla. Seuratkaahan siis vielä viikkolistoja! Oheisharjoituksiin osallistuminen on tärkeää, siellä luodaan pohjaa tulevaa kautta varten!

Luistelijoille (1, A, 2, 3) on jaettu/jaetaan kehityskeskusteluihin mukaan otettava kyselylomake. Muistattehan täyttää sen ja ottaa mukaan kehityskeskusteluun. HTL:n toimisto sijaitsee HPK:n toimistorakennuksen alapihalla.

MAANANTAI 10.5	15.00-15.40	SPORTIA	1a,1b
	15.40-16.20	SPORTIA	1a,1b
	15.15-15.55	CCM	2,3,4
	15.55-16.35	CCM	2,A
	16.10-17.00	OH(Hakio/ulko)	3,4
	16.30-17.15	OH(PT/ulko)	1a,1b
	16.45-17.30	OH(Hakio/ulko)	2,A

Maanantaina vietetään unelmien liikuntapäivää!

TIISTAI 11.5

Kehityskeskustelut HTL:n toimistolla jatkuvat. Toivomme että perheistä tulee paikalle luistelija ja max 1 aikuinen. Isot luistelijat voivat tulla myös ilman vanhempaa.

Emma	15.00-15.20
Sofia K	15.20-15.40
Aino V	15.40-16.00
Anastasia	16.00-16.20
Iris V	16.20-16.40
Eveliina	16.40-17.00
Frida	17.00-17.20
Eerika	17.20-17.40
Noora	17.40-18.00

Jos aika ei sovi, ilmoita heti Sadulle

15.15-16.00	OH (PT/ulko)	3
16.00-16.45	OH (PT/ulko)	2
16.30-17.15	OH (PT/ulko)	A
17.15-18.00	OH (PT/ulko)	1a+1b

KESKIVIIKKO 12.5

15.00-15.40	SPORTIA	1a,1b
15.40-16.20	SPORTIA	1a,1b
15.15-15.55	CCM	2,3,4,TK
15.55-16.35	CCM	2,A
16.05-16.45	OH (Hakio/ulko)	TK
16.05-16.45	OH (Hakio/ulko)	3,4
16.45-17.30	OH (PT/ulko)	2

TORSTAI 13.5

Kehityskeskustelut HTL:n toimistolla jatkuvat. Toivomme että perheistä tulee paikalle luistelija ja max 1 aikuinen.

Viola	11.40-12.00
Iris M	12.00-12.20
Lilja	12.20-12.40
Alisa	13.00-13.20
Sonja	13.20-13.40

Jos aika ei sovi, ilmoita heti Sadulle

15.15-16.15 OH (PT/ulko) 1a,1b, A

PERJANTAI 14.5

Kehityskeskustelut HTL:n toimistolla jatkuvat. Toivomme että perheistä tulee paikalle luistelija ja max 1 aikuinen.

Keira	15.00-15.20
Tilda	15.20-15.40
Linnea	15.40-16.00
Fiona	16.00-16.20

15.15-16.00 OH (PT/ulko) 2

16.00-17.00 OH (PT/ulko) 1a,1b

Luistelijoiden päättäjäiset pidetään tänä vuonna ulkona ja tapahtumaan tulee tehdä ennakoilmoittautuminen. Tästä tulee lisäinfoa myöhemmin.

Luethan myös kotisivuiltamme uuden passikauden alkamisesta ohjeet!

OH=oheisharjoitukset. Ota mukaan verryttelyvaatteet, juomapullo, hyppynaru, piruettelusikka ja hyvät lenkkarit! Lähdemme oheisharjoituksiin aina hallilta ja palaamme harjoitusten jälkeen sinne, ellei muuta sovita.

Ilmojen lämmitessä siirrymme taas oheisharjoittelussa (sään salliessa) osittain ulkotreeneihin, joten kannattaa varautua verkkatakilla tai muulla pitkähihaisella!