

Viikko 38

Maanantai 18.9

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 19.9

15.00-15.40	PT	A,1b
15.40-16.20	PT	2,1b
15.15-16.05	MT	1a
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 20.9

14.15-15.00	OH	1a,A,1b,2,H	(liigapäivinä Mankan oheiset aina 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	
16.15-17.00	OH	3,4	
<del>18.45-19.30</del>	<del>OH</del>	<del>1a,1b</del>	<b>HUOM PERUTTU!!!!</b>

TORSTAI 21.9

14.00-14.50	PT	2	ohjelmakatselmukset (Minit)
15.00-15.50	PT	1b	ohjelmakatselmukset
16.00-16.50	PT	1a	
16.15-17.05	MT	3,4+2-ryhmän tintit	(Lila,Ella,liris)

Ohjelmalautteet Annikalta joustavasti kun ohjelmat on luisteltu

17.00-17.45	OH	1a,A
17.15-18.00	OH	2,1b

PERJANTAI 22.9

15.00-15.50	PT	1a	
16.15-17.05	MT	1a	puhtaallemenot

LAUANTAI 23.9

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 24.9

15.15-16.05	MT	2,3,4
16.15-17.00	MT	H2,H3,TK
17.00-17.40	MT	Mini LLK lapsi vanhempi
17.40-18.15	MT	Mini LLK Tenavat
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