

Viikko 14 PÄIVITETTY

MAANANTAI	31.3.	15.15-16.00	MT	1b,2	
		16.00-16.40	PT	1a	
		16.40-17.20	PT	5	
		17.45-18.30	OH (PT) TK	(tempujumppa)	
		17.45-18.30	OH (PT) 5		
TIISTAI	1.4.	16.00-16.40	PT	1a	
		16.40-17.20	PT	1b,A,2	
		17.30-18.30	OH	1a,1b,2	
KESKIVIIKKO	2.4.	16.00-16.50	Sportia	A,H	
		17.00-17.50	Sportia	5, TK+tähdet	
		16.00-16.45	OH	5	
		17.00-17.45	OH	A,H	
TORSTAI	3.4.	15.00-15.50	PT	1a	
		16.00-16.50	PT	1b,A,H	(H-ryhmä korvaus 23.3.)
		17.00-17.45	OH	1a,1b,A	
PERJANTAI	4.4.	16.00-16.50	PT	1a	
		17.10-18.00	OH	1a	
LAUANTAI	5.4.	10.00-10.45	PT	H,H2,(H3 jatkavat)	
		11.00-11.50	PT	1b,2,A ja korv.	(A-ryhmä korvaus 23.3.)
		10.00-10.45	OH	2,1b	
		11.00-11.45	OH	H2,H	
SUNNUNTAI	6.4.	15.00-15.40	PT	LLK/Taaperot (lapsi-vanhempi ryhmä)	
		15.00-15.50	PT	LLK/Tenavat+Tähdet	
		16.00-16.50	PT	H2,H3,TK,5	
Korvaava kerta sunnuntain 23.3. perutulle vuorolle LLK, H2,H3,TK ja 5					

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