

Viikko 49

Maanantai 2.12	15.00-15.50	Sportia	A,1b	
	15.15-16.00	MT	1a	
	16.00-16.40	PT	1b,2,3,5	
	16.40-17.20	PT	1a	
	17.00-17.45	Temppujumppa (PT) 3,5,TK		
	17.30-18.30	OH	1a,1b	
TIISTAI 3.12	15.00-15.40	PT	2,3,1b	
	15.40-16.20	PT	1b,A,2,3	
	16.15-17.05	MT	1a	
	16.30-17.15	OH	1b,A,2,3	
	17.15-18.00	OH	1a	
KESKIVIIKKO 4.12	14.00-14.50	PT	Puhtaallemeno Jyväskylän kisaajat	
	15.15-16.05	MT	A,1b,2	
	16.15-17.05	MT	1b,A,H	
	17.15-17.55	MT	2,3,5,TK	
	17.55-18.35	MT	1a	
	16.15-17.00	OH	2,3	
	16.15-17.00	OH	5	
	18.45-19.30	OH	1a,1b,A	
TORSTAI 5.12 Liigapeli	15.00-15.50	PT	2,3,1b	
	16.15-17.05	MT	1a	
PERJANTAI 6.12 JyTLS kisat	15.00-15.50	PT	1a	
	16.15-17.05	PT	1a	
LAUANTAI 7.12	09.00-09.50	PT	H2,YS,H	
	10.00-10.45	OH	H3,H2,YS,H	
	11.00-12.00	OH	Liikkuvuus	1a,1b,A,2
SUNNUNTAI 8.12	16.15-17.05	MT	H3,H2,5,TK	
	17.15-18.05	MT	LLK	
	18.15-19.05	MT	H,A	

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

Lähdemme oheisharjoitukseen 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