

Viikko 47

Maanantai 18.11	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	
	16.45-17.20	OH	2,3	
	17.00-17.45	Temppejumppa (PT)	5,TK	
	17.30-18.30	OH	1a,1b	
TIISTAI 19.11	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	
	17.15-18.00	OH	1a	
KESKIVIikko 20.11 Liigapeli	14.15-15.00	OH	1a,1b,A,2,3	
	15.15-16.05	MT	1b,A,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	5	
TORSTAI 21.11	15.00-15.50	PT	1a	puhtaallemeno kisaajat puhtaallemeno kisaajat
	16.00-16.50	PT	A,2,1b,3	
	16.15-17.05	MT	1a	
	17.15-17.45	OH	1a,A,1b,2,3	
PERJANTAI 22.11	16.15-17.05	MT	1a	
LAUANTAI 23.11 Kilpailut JoKa Kilpailut UpTL	9.00-09.50	PT	H2,YS,H	
	10.00-10.45	OH	H3,H2,YS,H	
	11.00-12.00	OH	Liikkuvuus	1a,1b,A,2
SUNNUNTAI 24.11 Kilpailut Joka Kilpailut Keupa	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 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