

Vko 34

MAANANTAI	18.8.	15.30-16.20	Sportia	K2, K3-4
		16.30-17.20	Sportia	K1
		16.45-17.30	OH (PT)	K2, K3-4
		17.30-18.30	OH	K1
TIISTAI	19.8.	15.30-16.20	Sportia	K1
		16.30-17.30	OH	K1
KESKIVIIKKO	20.8.	16.00-16.50	Sportia	K1, K2
		17.00-17.50	Sportia	H1,TK+Tähdet
		17.00-17.45	OH	K1, K2
TORSTAI	21.8.	15.20-16.10	PT	K2 + K1 omatoimi
		16.00-16.50	PT	K1
		16.15-17.05	CCM	H1, K3-4
		16.20-17.20	OH	K2 fysioterapeutti Jaakko
		17.20-18.20	OH	K1 fysioterapeutti Jaakko
PERJANTAI	22.8.	17.00-18.00	OH	K1
LAUANTAI	23.8	K1 omatoiminen lenkki 60 min		

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