

HARJOITUSAJAT 2010-2011

Kilpahalli	Harjoitushalli	Oheiset
Ma		
14.45-15.45 K2	16.00-17.00 NOV	16.00-16.45 K3+P
16.00-17.15 K1	17.00-17.45 K3+P	17.15-18.45 NOV,kunto
20.00-21.00 JUN	17.45-18.30 Luistelukoulu -alkeis ja jatko	17.30-18.30 K1 18.30-19.30 JUN,oheiset
Ti		
15.00-16.00 K2	06.45-07.45 K1	16.15-17.15 K2
16.15-17.15 K1	15.30-16.30 MIN	17.30-18.30 K1 kh kunto(Vesku)
	16.30-17.45 NOV	18.00-18.45 NOV,venyttely
Ke		
15.00-16.00 K4		
16.15-17.15 K2+debyt	15.45-16.45 TAITAJ+TULOKK. 16.45-17.45 JUN 20.30-21.30 K1	17.00-17.30 TULOKK. 17.30-18.30 K2+debyt,kunto 18.00-19.00 JUN,kunto 18.30-19.30 K1, voima (Vesku)
To		
06.45-07.45 Ohjelmatunti	15.00-15.55 K2	16.15-17.45 MIN Baletti/venyttely jääh.
15.00-16.00 MINORIT	16.05-17.00 K4	17.30-18.30 K1 kunto(Vesku)
16.15-17.15 K1		17.15-18.15 K4
Pe		
15.00-16.00 NOVIISIT	15.00-16.00 K2+K3	15.15-16.15 Baletti K4, Itäranta 10 (rt.asema)
16.15-17.15 K1	16.00-17.00 JUN	18.45-20.00 Baletti K1, Itäranta 10 (rt.asema)
		16.15-17.15 K2+K3 kunto 17.30-18.30 Baletti (NOV) Vesikko 18.45-19.45 Baletti (JUN) Vesikko
La		
07.30-08.45 H+K3	08.00-08.50 K1	09.15-10.15 K2+K3 Baletti,Motti-sali,Papink.5.
09.00-10.15 JUN	09.00-09.50 K4+P	09.00-09.50 K1
19.30-21.00 NOV	10.00-11.00 K1	09.30-10.30 Luisteluk. Leakoulu
	11.00-11.45 Luisteluk.alk./jatko	10.00-10.45 K4+P
	11.55-13.00 K2	10.30-11.15 JUN, venyttely
	20.15-21.15 Muodostelma (kiertävä vuoro)	18.15-19.15 NOV
Su		
09.15-10.15 MIN	10.15-11.05 TAITAJ+TULOKK.	10.30-11.30 MIN, oheiset
19.45-21.00 JUN	11.05-11.55 K4+P	11.20-12.20 TAITAJ+TULOKK.
	12.05-13.00 Harrast.+K3	13.15-14.00 H+K3 Lihash.peilisali
		18.15-19.15 JUN

K1-Kilparyhmä1
K2-Kilparyhmä 2
K3-Kilparyhmä 3
K4-Kilparyhmä 4
P-Pikkutähdet
H-Harrastajat