

Taulukko1

TORSTAIN HARJOITUKSET, SINISET KLO 17-18.30, PUNAISET KLO 18.30-20			
PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA
10.1.	17-18.30	MARKKU LIPPONEN	HEITTÄJÄN LIHASKUNTO
10.1.	18.30-20	MARKKU LIPPONEN	HEITTÄJÄN LIHASKUNTO
17.1.	17-18.30	JOHANNA TUOMINEN	LIKKUVUUS, KEHONHALLINTA
17.1.	18.30-20	JOHANNA TUOMINEN	LIKKUVUUS, KEHONHALLINTA
24.1.	17-18.30	VENLA RANTA	KUNTOPIIRI
24.1.	18.30-20	VENLA RANTA	KUNTOPIIRI
31.1.	17-18.30	KIRSI MÄNTY	KUNTOPIIRI, KOORDINAATIOT
31.1.	18.30-20	KIRSI MÄNTY	KUNTOPIIRI, KOORDINAATIOT
7.2.	17-18.30	MARKKU LIPPONEN	HEITTÄJÄN LIHASKUNTO
7.2.	18.30-20	MARKKU LIPPONEN	HEITTÄJÄN LIHASKUNTO
14.2.	17-18.30	JUUSO PETÄJÄSUO	PIKAJUOKSU/OHEISHARJOITTELU
14.2.	18.30-20	JUUSO PETÄJÄSUO	PIKAJUOKSU/OHEISHARJOITTELU
21.2.	17-18.30	SANTERI KUUSINIEMI	PIKAJUOKSU/OHEISHARJOITTELU
21.2.	18.30-20	SANTERI KUUSINIEMI	PIKAJUOKSU/OHEISHARJOITTELU
7.3.	17-18.30	KIRSI MÄNTY	KUNTOPIIRI, KOORDINAATIOT
7.3.	18.30-20	KIRSI MÄNTY	KUNTOPIIRI, KOORDINAATIOT
14.3.	17-18.30	MARKKU LIPPONEN	HEITTÄJÄN LIHASKUNTO
14.3.	18.30-20	MARKKU LIPPONEN	HEITTÄJÄN LIHASKUNTO
21.3.	17-18.30	JUUSO PETÄJÄSUO	PIKAJUOKSU/OHEISHARJOITTELU
21.3.	18.30-20	JUUSO PETÄJÄSUO	PIKAJUOKSU/OHEISHARJOITTELU
28.3.	17-18.30	JOHANNA TUOMINEN	LIKKUVUUS, KEHONHALLINTA
28.3.	18.30-20	JOHANNA TUOMINEN	LIKKUVUUS, KEHONHALLINTA
4.4.	17-18.30	KIRSI MÄNTY	KUNTOPIIRI, KOORDINAATIOT
4.4.	18.30-20	KIRSI MÄNTY	KUNTOPIIRI, KOORDINAATIOT
11.4.	17-18.30	SANTERI KUUSINIEMI	PIKAJUOKSU/OHEISHARJOITTELU
11.4.	18.30-20	SANTERI KUUSINIEMI	PIKAJUOKSU/OHEISHARJOITTELU