

VIIKKO 35, 2011, HUOM! POIKKEUKSELLINEN VIIKKO!

MA 29.8.	14.30-15.00	alkuverryttely(nopeutta,kinkkoja+hyp jne.)	1,2,3,4,6,7,8
	15.15-16.05	METRITISKI piruetteja	1,2,3,4
	16.15-17.05	METRITISKI piruetteja	6,7,8,9
	17.15-18.00	lenkki+ylämäki harj.	1,2,3,4,6,7,8
TI 30.8.	vapaa!		
KE 31.8.	15.00-15.45	RITARI jumppa	7,8,9
	15.45-16.30	RITARI jumppa	3,4,6
	16.30-18.00	RITARI jumppa	1,2
TO 1.9.	12.00-12.50	RITARI	2,3,4
	13.00-13.50	RITARI	1
	14.00-14.50	RITARI	1
	15.00-15.50	RITARI	3,4,6,7
	16.00-16.40	RITARI	1
	16.40-17.20	RITARI	6,7,8
	16.00-16.30	venyttely	3,4,6,7
PE 2.9.	15.00-15.50	RITARI	3,4,6,7
	16.00-16.50	RITARI	7,8,9
	12.15-13.05	METRITISKI	1,2
	13.15-14.05	METRITISKI	2,4,6
	14.15-15.05	METRITISKI	1
	15.15-16.05	METRITISKI	1
	16.15-17.05	METRITISKI	2,3,4,6
	17.15-18.00	pallo+kumin.	2,3,4,6
LA 3.9.	11.15-12.05	METRITISKI	2,3,4,6
	12.15-13.05	METRITISKI pir.	2,3,4,7,8
	13.15-14.05	METRITISKI	1
	14.15-15.05	METRITISKI	1
SU 4.9.	11.00-11.50	RITARI	FITNESS
	16.15-17.05	METRITISKI	H,H1,H2
	17.15-18.05	METRITISKI	LUKO,TK,9
	18.15-19.05	METRITISKI	H,H1