

PUNAiset MA 18.30-20.00, TO 18.30-20.00Eerika Reunanen
p. 044 205 8177

	PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
ma	9.9.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Sali
to	12.9.19	18.30-20.00	Eerika Reunanen	Koordinaatiot, hypyt	Juoksusuora
ma	16.9.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hyppy	Juoksusuora
to	19.9.19	18.30-20.00	Johanna Tuominen	Liikkuvuus/kehonhuolto	Juoksusuora
ma	23.9.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Sali
to	26.9.19	18.30-20.00	Kirsi Mänty	Kuntopiiri	Juoksusuora
ma	30.9.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Juoksusuora
to	3.10.19	18.30-20.00	Santeri Kuusiniemi	Pikajuoksu/oheisharjoittelu	Juoksusuora
ma	7.10.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hyppy	Sali
to	10.10.19	18.30-20.00	Juuso Petäjäsuo	Heittäjän lihaskunto /heitot	Juoksusuora
14.-20.10.19 SYYSLOMA					
ma	21.10.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Juoksusuora
to	24.10.19	18.30-20.00	Eerika Reunanen	Koordinaatiot, hypyt	Juoksusuora
ma	28.10.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Sali
to	31.10.19	18.30-20.00	Johanna Tuominen	Liikkuvuus/kehonhuolto	Juoksusuora
la	2.11.19	13.30-16.30		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
ma	4.11.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hyppy	Juoksusuora
to	7.11.19	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	11.11.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Sali
to	14.11.19	18.30-20.00	Santeri Kuusiniemi	Pikajuoksu/oheisharjoittelu	Juoksusuora
ma	18.11.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Juoksusuora
to	21.11.19	18.30-20.00	Juuso Petäjäsuo	Heittäjän lihaskunto /heitot	Juoksusuora
ma	25.11.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hyppy	Sali
to	28.11.19	18.30-20.00	Eerika Reunanen	Koordinaatiot, hypyt	Juoksusuora
ma	2.12.19	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Juoksusuora
to	5.12.19	18.30-20.00	Kirsi Mänty	Kuntopiiri	Juoksusuora
6.12.19-12.1.20 JOULULOMA Kevään torstaiden ohjelma vahvistuu myöhemmin					
ma	13.1.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Sali
to	16.1.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	20.1.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hyppy	Juoksusuora
to	23.1.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	27.1.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Sali
to	30.1.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	3.2.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Juoksusuora
to	6.2.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	10.2.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hyppy	Sali
to	13.2.20	18.30-20.00			Juoksusuora
la	15.2.20	13.00-16.00		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
ma	17.2.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Juoksusuora
24.-27.2.20 HIIHTOLOMA					
ma	2.3.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Sali
to	5.3.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	9.3.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hyppy	Juoksusuora
to	12.3.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	16.3.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Heitto	Sali
to	19.3.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	23.3.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Juoksu	Juoksusuora
to	26.3.20	18.30-20.00			Juoksusuora
ma	30.3.20	18.30-20.00	Eerika+Kirsi	Hyppy	Sali
to	2.4.20	18.30-20.00			Juoksusuora