

SINISET MA 18.30-20.00, TO 17.00-18.30Juuso Petäjäsuo
p. 0400 547 162

	PÄIVÄ	AIKA	OHJAAJA	TEEMA	PAIKKA
ma	9.9.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Juoksusuora
to	12.9.19	17.00-18.30	Eerika Reunanen	Koordinaatiot, hypyt	Juoksusuora
ma	16.9.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Sali
to	19.9.19	17.00-18.30	Johanna Tuominen	Liikkuvuus/kehonhuolto	Juoksusuora
ma	23.9.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Juoksusuora
to	26.9.19	17.00-18.30	Kirsi Mänty	Kuntopiiri	Juoksusuora
ma	30.9.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Sali
to	3.10.19	17.00-18.30	Santeri Kuusiniemi	Pikajuoksu/oheisharjoittelu	Juoksusuora
ma	7.10.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Juoksusuora
to	10.10.19	17.00-18.30	Juuso Petäjäsuo	Heittäjän lihaskunto /heitot	Juoksusuora
14.-20.10.19 SYSSLOMA					
ma	21.10.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Sali
to	24.10.19	17.00-18.30	Eerika Reunanen	Koordinaatiot, hypyt	Juoksusuora
ma	28.10.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Juoksusuora
to	31.10.19	17.00-18.30	Johanna Tuominen	Liikkuvuus/kehonhuolto	Juoksusuora
la	2.11.19	13.30-16.30		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
ma	4.11.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Sali
to	7.11.19	17.00-18.30			Juoksusuora
ma	11.11.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Juoksusuora
to	14.11.19	17.00-18.30	Santeri Kuusiniemi	Pikajuoksu/oheisharjoittelu	Juoksusuora
ma	18.11.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Sali
to	21.11.19	17.00-18.30	Juuso Petäjäsuo	Heittäjän lihaskunto /heitot	Juoksusuora
ma	25.11.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Juoksusuora
to	28.11.19	17.00-18.30	Eerika Reunanen	Koordinaatiot, hypyt	Juoksusuora
ma	2.12.19	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Sali
to	5.12.19	17.00-18.30	Kirsi Mänty	Kuntopiiri	Juoksusuora
6.12.19-12.1.20 JOULULOMA Kevään torstaiden ohjelma vahvistuu myöhemmin					
ma	13.1.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Juoksusuora
to	16.1.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksusuora
ma	20.1.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Sali
to	23.1.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksusuora
ma	27.1.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Juoksusuora
to	30.1.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksusuora
ma	3.2.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Sali
to	6.2.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksusuora
ma	10.2.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Juoksusuora
to	13.2.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksusuora
la	15.2.20	13.00-16.00		LEIRIPÄIVÄ	Liikuntakeskus Parkki
ma	17.2.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Sali
24.-27.2.20 HIIHTOLOMA					
ma	2.3.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Juoksusuora
to	5.3.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksusuora
ma	9.3.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Sali
to	12.3.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksusuora
ma	16.3.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Hyppy	Juoksusuora
to	19.3.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksusuora
ma	23.3.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Juoksu	Sali
to	26.3.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksusuora
ma	30.3.20	18.30-20.00	Juuso+Leevi	Heitto	Juoksusuora
to	2.4.20	17.00-18.30		ilm. myöh.	Juoksusuora