

SkiTeamin harjoitukset 10.9.-18.10.2013

vk	keskiviikko (Juha) klo 18	perjantai (Laura ja Ari) klo 17-18.30
37	TIISTAI 10.9. klo 18 Köykkyri sauvatreeni SJ, VK-MK + SR	pe 13.9. klo 17-18.30 Ketolanperän koulu: pelit + koordinaatio + lihaskunto
	lauantai 14.9 klo 10-17 päiväleiri Virpiniemessä	
38	ke 18.9. klo 18 Köykkyri sauvatreeni SJ, VK-MK + SR / Testit	pe 20.9. klo 17-18.30 Ketolanperän koulu: koordinaatio + lihaskunto / Juha
39	ke 25.9. klo 18 Köykkyri sauvatreeni SJ, VK-MK + SR	pe 27.9. klo 17-18.30 Ketolanperän koulu: pelit + koordinaatio + lihaskunto
40	ke 2.10. klo 18 Köykkyri sauvarinne SR, L + NOPEUS	pe 4.10. klo 17-18.30 Ketolanperän koulu: pelit + lihaskunto
41	ke 9.10. klo 18 Köykkyri sauvarinne SR, L + NOPEUS	pe 11.10. klo 17-18.30 Ketolanperän koulu: lihaskunto
	lauantai 12.10. päiväleiri Rokualla	
42	ke 16.10. klo 18 Köykkyri sauvarinne SR, L + NOPEUS / Testit	pe 18.10. klo 17-18.30 Ketolanperän koulu: pelit + lihaskunto
43	SYYSLOMA (syyslomalla ei yhteisiä leirejä, mutta loman aikana jokainen voisi yrittää järjestää oman lumileirin)	

- Viikko 47 SkiTeamin lumileiri Iso-Syöte (22.-24.11.)
- (Viikko 48 tai 49 piirin lumileiri Vuokatti / Paljakka / Ukkohalla)

t. SkiTeamin valmentajat:

Laura 050 3057 046, Ari 050 5866 046 ja Juha K. 040 5712 062