

## SVEITSIN HARJOITUKSET

Sveitsin treeneissä kokoontuminen aina SeikkailuSveitsin parkkipaikalla (Härkävehmaankatu 9). Olethan ajoissa paikalla, sillä ryhmä saattaa lähteä kuntopolkujen puolelle heti harjoituksen alettua. Sveitsissä ei ole WC:tä, pukuhuoneita tai muuta sisätilaa meidän käytössämme. Lähin WC löytyy Hotel Sveitsin tiloista.

## LAUANTAIN HARJOITUKSET

Lauantain harjoitukset ovat aina Villatehtaan Takomolla. Sisäänkäynti ovesta B7 ([Villatehdas kartta](#)). Ovi on lukossa, ohjaaja tulee avaamaan oven 5min ennen harjoituksen alkua. Takomon liikuntasalissa ollaan joko sisäliikuntakengillä tai paljain jaloin. Lauantain harjoitus on yhteinen kolmelle eri lasten yleisurheiluryhmälle. Vetäjänä toimii Henri Hakala (p. 040 062 0542).

## AREENAN HARJOITUKSET

Kun harjoitukset siirtyvät Villatehtaan Wanhalle Areenalle, sisäänkäynti tapahtuu ovesta B4. Ovi on lukossa, ohjaaja tulee avaamaan oven 5min ennen harjoituksen alkua. Olethan ajoissa ovella. Areenalla voi olla omilla lenkkareilla. Piikkareita voi kantaa mukana, mikäli sellaiset omistat. Sisälämpötila on n. 16-19 asteen tienoilla, joten pukeutuminen sen mukaan. Kurakeleillä toivomme, että ulkokengät jätetään sisääntuloaulassa oleviin pukuhuoneisiin.

## MUU INFO

Varatkaa jokaiseen treeniin ulkovaatetta, jotta alkulämmittely voidaan tehdä ulkona. Aikuiset voivat halutessaan jäädä seuraamaan Areenan harjoituksia. Myös apuvalmentajaksi voi tulla, apu kelpaa aina! Voit aina osallistua enkkakokeilukerroille, vaikka olisitkin ilmoittautunut harjoittelemaan vain 1x/vko ja määrä olisi jo siltä viikolta täynnä.

ma 7.10. klo 16:15-17:30	SVEITSI	
to 10.10. klo 16:15-17:30	SVEITSI	
la 12.10. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
ma 14- su 20.10.	<b>SYYSLOMA</b>	
ma 21.10. klo 16:15-17:30	SVEITSI	
ke 23.10. klo 17	RYHMÄN KILPAILUKERTA / SVEITSI	Maastojuoksu- & porrasjuoksukilpailu yleisurheilukouluryhmien kesken
to 24.10. klo 16:15-17:30	SVEITSI	
la 26.10. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
ma 28.10. klo 16:15-17:30	<b>AIKUINEN+LAPSI-KERTA</b> / SVEITSI	Yhteinen lenkki, ylämäkitreeni ja liikkuvuus
to 31.10. klo 16:15-17:30	SVEITSI	
la 2.11. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
ma 4.11. klo 16:30-18	VILLATEHTAAN SISÄPIHA & TAKOMO	
to 7.11. klo 16:30-18	VILLATEHTAAN SISÄPIHA & TAKOMO	
la 9.11. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
ma 11.11. klo 16:30-18	VILLATEHTAAN SISÄPIHA & TAKOMO	
to 14.11. klo 16:30-18	VILLATEHTAAN SISÄPIHA & TAKOMO	
la 16.11. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
su 17.11.	OP Pohjola Junior GP (Helsinki)	Vapaaehtoinen kilpailu. Ilmoittaudutaan ja maksetaan itse kilpailukalenteri.fi kautta.
ma 18.11. klo 16:30-18	<b>AIKUINEN+LAPSI-KERTA</b> / VILLATEHTAAN SISÄPIHA & TAKOMO	Pelailu, viestijuoksu
to 21.11. klo 16:30-18	VILLATEHTAAN SISÄPIHA & TAKOMO	
la 23.11. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
su 24.11.	Marrashallit (Helsinki)	Vapaaehtoinen kilpailu. Ilmoittaudutaan ja maksetaan itse kilpailukalenteri.fi kautta.
ma 25.11. klo 16:30-18	VILLATEHTAAN SISÄPIHA TAI AREENA	

to 28.11. klo 17:30	RYHMÄN ENKKAKOKEILUKERTA / AREENA	40m juoksu ja pituushyppy. Aikuiset tervetulleita kannustamaan.
la 28.11. klo 17:30	TAKOMO MONITOIMISALI	
su 1.12.	Intersport-hallit (Lahti)	Vapaaehtoinen kilpailu. Ilmoittaudutaan ja maksetaan itse kilpailukalenteri.fi kautta.
ma 2.12. klo 16:30-18	AREENA	
to 5.12. klo 16:30-18	AREENA	
pe 6.12.	Itsenäisyyspäivän kisat (Espoo)	Vapaaehtoinen kilpailu. Ilmoittaudutaan ja maksetaan itse kilpailukalenteri.fi kautta.
la 7.12. klo 16-17:30	TAKOMO MONITOIMISALI	Huom. Poikkeuskellonaika
ma 9.12. klo 16:30-18	AREENA	
to 12.12. klo 17:30	RYHMÄN ENKKAKOKEILUKERTA / AREENA	40m aitajuoksu ja kiekko. Aikuiset tervetulleita kannustamaan.
la 14.12. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
ma 16.12. klo 16:30-18	AREENA	
to 19.12. klo 16:30-18	AREENA	
la 21.12. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	
ma 23.12.- ma 6.1.	JOULULOMA	
to 9.1. klo 17:30	RYHMÄN ENKKAKOKEILUKERTA / AREENA	Korkeushyppy ja vortex-keihäs. Aikuiset tervetulleita kannustamaan.
la 11.1. klo 14:30-16	TAKOMO MONITOIMISALI	