

|       | MAANANTAI                                                 | TIISTAI                    | KESKIVIIKKO                                               | TORSTAI                                    | PERJANTAI                  | LAUANTAI                       | SUNNUNTAI                |         |
|-------|-----------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------|---------|
|       | Areena<br>YU-alue 15:15-22                                | Areena<br>YU-alue 15:15-19 | Areena<br>YU-alue 15:15-22                                | Areena<br>YU-alue 15:15-22                 | Areena<br>YU-alue 15:15-22 | Sveitsin lukio<br>14:30-16:00  | Areena<br>YU-alue 13-22  |         |
|       | Takomo<br>Heittosali 17-19:30                             | Takomo<br>Heittosali: Ei   | Takomo<br>Heittosali: 17-20:30                            | Takomo<br>Heittosali: Ei                   | Takomo<br>Heittosali: Ei   | Takomo<br>Heittosali: 12:00-14 | Takomo<br>Heittosali: Ei | Vkloppu |
| Arki  |                                                           |                            |                                                           |                                            |                            |                                |                          |         |
| 16-17 | TAHKO                                                     |                            |                                                           |                                            |                            |                                |                          | 10-11   |
| 17-18 | Ryhmä:<br>suora,<br>laatikko,<br>hyppyalue,<br>heittosali | Suora varattu              | Ryhmä:<br>suora,<br>laatikko,<br>hyppyalue,<br>heittosali | Ryhmä:<br>suora,<br>laatikko,<br>hyppyalue | Hyppyalue<br>varattu       |                                |                          | 11-12   |
| 18-19 |                                                           |                            |                                                           |                                            |                            | Optio<br>Heittosali            |                          | 12-13   |
| 19-20 |                                                           |                            |                                                           |                                            |                            |                                |                          | 13-14   |
| 20-21 |                                                           |                            |                                                           |                                            |                            |                                |                          | 14-15   |
| 21-22 |                                                           |                            |                                                           |                                            |                            |                                |                          | 15-16   |
|       |                                                           |                            |                                                           |                                            |                            |                                |                          | 16-17   |
|       |                                                           |                            |                                                           |                                            |                            |                                |                          | 17-18   |
|       |                                                           |                            |                                                           |                                            |                            |                                |                          | 18-19   |

|        |                                                                                                                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| YV     | Yksilövalmennettaville tarjolla olevat ajat                                                                       |
| YV&OTH | Omatoimiharjoittelijoille ja Yksilövalmennettaville tarjolla olevat ajat                                          |
|        | Varattu eli kaksi harjoitusryhmää jo treenaamassa Areenalla <a href="#">Testipäivä sunnuntaisin kerran kuussa</a> |
|        | Areenalla yksi harjoitusryhmä treenaamassa                                                                        |
| Optio  | Satunnaisesti järjestetään HSU Heittotreeni. Näistä varoitetaan Yksilöiden whatsapp-ryhmässä                      |
| TAHKO  | Areena varattu pesäpalloseuralle                                                                                  |