

1B-RYHMÄ Treenit kevät 2012

Valmentaja Jaana Karmanheimo
Puh. 044 2178686
Email paavalmentaja(at)orca.fi

Päivä	Aika	Treeni	Paikka	Varusteet
Ma	06.30-08.00	Uinti	Itäkeskus	
	16.00-18.00	Uinti	Itäkeskus	
	19.00-20.00	Puntti	Vuosaari	
Ti	16.00-18.00	Uinti	Itäkeskus	kaikki välineet
Ke				
To	06.30-08.00	Uinti	Vuosaari	
	16.00-18.00	Uinti	Itäkeskus	räpylät, snorkkeli
Pe	17.00-17.45	Kuntopiiri	Vuosaari	
	17.50-19.30	Uinti	Vuosaari	
La	13.00-15.00	Uinti	Märsky	
	15.10-16.00	Jumppa	Märsky	
Su	12.00-14.30	Uinti	Itäkeskus	räpylät, snorkkeli