

2-RYHMÄ Treenit kevät 2012

Valmentaja Venla Tuusa
 Puh. 041 507 1391

Päivä	Aika	Treeni	Paikka	Varusteet
Ma	06.30-08.00	Uinti	Itäkeskus	
	16.00-18.00	Uinti	Itäkeskus	lauta, snorkkeli
	19.00-20.00	Puntti	Vuosaari	
Ti	19.00-19.45	Kuntopiiri	Märsky	
	20.00-21.30	Uinti	Märsky	räpylät, lättärit
Ke	18.00-20.00	Uinti	Itäkeskus	lauta, snorkkeli
To	06.30-08.00	Uinti	Vuosaari	
	19.00-19.45	Kuntopiiri	Märsky	
	20.00-21.30	Uinti	Märsky	lättärit
Pe				
La	13.00-15.00	Uinti	Märsky	lättärit
	15.10-16.00	Jumpa	Märsky	
Su	12.00-14.30	Uinti	Itäkeskus	lauta, räpylät, snorkkeli