

4K-RYHMÄ Treenit kevät 2012

Valmentaja Maria Kirjavainen

Päivä	Aika	Treeni	Paikka	Varusteet
Ma	16.00-18.00	Uinti+kuntopiiri	Pirkkola	
Ti				
Ke				
To	07.00-08.30	Uinti	Pirkkola	
	17.00-19.30	Kuntopiiri+ uinti	SYK	
Pe	16.50-19.00	Uinti + kuntopiiri	SYK	
La				
Su	12.00-15.00	Kuntopiiri+ uinti	Märsky	

SYK= (Helsingin Suomalaisen Yhteiskoulun uimahalli Haagassa, Isonnevantie 8)