



# VIIKKO- OHJELMA

## YU4

2013-2015 synt.

<b>ma</b>	17-18 18-19:30 18:30-19:30 18-19	Heittoryhmä Seiväsryhmä Pika- ja aitajuoksuryhmä paini
<b>ti</b>	18-19:30	YU harjoitus
<b>ke</b>	18-19 17-18	Kestävyyssuoksuryhmä Paini (tytöt)
<b>to</b>	18-19:30	YU harjoitus
<b>pe</b>	17-18 18-19	Hyppyryhmä Juoksuharjoitus
<b>la</b>	9-10 18-19	Punttikoulu/voima Telinevoimistelu

**Harjoituskerrat valitaan  
valmentajan avulla  
yksilöllisen suunnitelman mukaan**

