



## LrV:n harjoitusvuorot 8.-28.3.2021

Jäsenille on lähetetty tiedote maaliskuun ajan rajoituksista, tiedote on myös luettavissa seuran nettisivuilla. Rajoitusten vuoksi 2007 syntyneiden ja vanhempien voimistelijoiden ryhmät ovat tauolla 8.-28.3. ja 2008 ja nuorempien ryhmät jatkavat harjoittelua alle 10hlön ryhmissä 15.-28.3.

**Kaikilla harrasteryhmillä on siis taukoa vko 10 (8.-14.3.2021).** Tällä pyrimme välttämään talvilomaviikon mahdollisista reissuista saatujen koronatartuntojen leviämisen. Vko 10 harjoitukset siirtyvät kaikilla kauden loppuun viikolle 22 (31.5.-6.6.).

### Ryhmät, joiden toiminta on tauolla 8.-28.3. (voimistelijoista kaikki TAI suurin osa 2007 syntyneitä ja vanhempia)

- FreeGym edistyneet
- Harrastetytöt Hopea
- Harrastetytöt Kultra
- Akrobatiavoimistelu

Näillä ryhmillä harjoittelua jatketaan kauden lopussa viikoille 22-24.

### Harjoituksia jatkavien ryhmien treeniajat 15.-28.3.2021:

Tytöt alkeet 1, maanantai:

- Ryhmä A salissa 16.30-17, ulkona 17-17.30 (punainen pukuhuone)
- Ryhmä B ulkona 16.30-17, salissa 17-17.30 (oranssi pukuhuone)

Tytöt alkeet 2, lauantai:

- Ryhmä A salissa 14-14.30, ulkona 14.30-15 (punainen pukuhuone)
- Ryhmä B ulkona 14-14.30, salissa 14.30-15 (oranssi pukuhuone)

Tytöt jatko 1, maanantai:

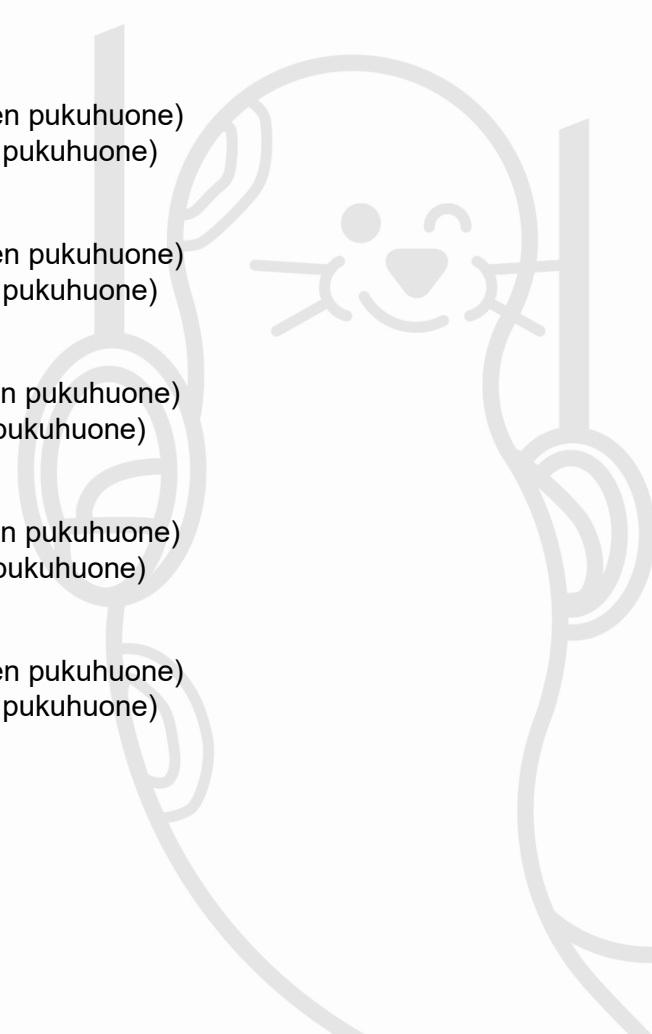
- Ryhmä A salissa 17.30-18, ulkona 18-18.30 (keltainen pukuhuone)
- Ryhmä B ulkona 17.30-18, salissa 18-18.30 (violetti pukuhuone)

Tytöt jatko 2, lauantai:

- Ryhmä A salissa 15-15.30, ulkona 15.30-16 (keltainen pukuhuone)
- Ryhmä B ulkona 15-15.30, salissa 15.30-16 (violetti pukuhuone)

Tytöt edistyneet, maanantai:

- Ryhmä A salissa 18.30-19, ulkona 19-19.30 (punainen pukuhuone)
- Ryhmä B ulkona 18.30-19, salissa 19-19.30 (oranssi pukuhuone)





#### Harrastetytöt Kupari:

- Keskiviikko 16-17.30
  - Ryhmä A telinesalilla 16-16.30, kuntosalilla 16.30-17 (oranssi pukuhuone)
  - Ryhmä B kuntosalilla 16-16.30, telinesalilla 16.30-17 (violetti pukuhuone)
  - Ulkona 17-17.30
- Lauantai 11-12.30
  - Ulkona 11-11.30
  - Ryhmä A telinesalilla 11.30-12, kuntosalilla 12-12.30 (punainen pukuhuone)
  - Ryhmä B kuntosalilla 11.30-12, telinesalilla 12-12.30 (oranssi pukuhuone)

#### Harrastetytöt Pronssi:

- Keskiviikko 17.30-19
  - Ulkona 17.30-18
  - Ryhmä A telinesalilla 18-18.30, kuntosalilla 18.30-19 (punainen pukuhuone)
  - Ryhmä B kuntosalilla 18-18.30, telinesalilla 18.30-19 (keltainen pukuhuone)
- Lauantai 12.30-14
  - Ulkona 12.30-13
  - Ryhmä A telinesalilla 13-13.30, kuntosalilla 13.30-14 (keltainen pukuhuone)
  - Ryhmä B kuntosalilla 13-13.30, telinesalilla 13.30-14 (violetti pukuhuone)

#### Pojat

- Torstai klo 16-17 (vihreä pukuhuone)

#### Kuutit Lappeen koulu, maanantai:

- Klo 18-18.45 (tavarat tuodaan salin puolelle, ulkokengät käytävään)

#### Kuutit, tiistai

- Ryhmä A klo 16.30-17.15 (vihreä ja punainen pukuhuone)
- Ryhmä B klo 17.15-18 (violetti ja oranssi pukuhuone)

#### Kuutit jatko

- Keskiviikko klo 17-18 (vihreä pukuhuone)
- Sunnuntai klo 14.30-15.30 (vihreä ja punainen pukuhuone)

#### FreeGym 1, perjantai:

- Ryhmä A salissa 17-17.30, ulkona 17.30-18 (punainen ja vihreä pukuhuone)
- Ryhmä B ulkona 17-17.30, salissa 17.30-18 (oranssi ja violetti pukuhuone)

#### FreeGym 2, lauantai 10-11.30:

- Alkuverryttely ulkona 10-10.30
- Ryhmä A salissa 10.30-11, ulkona 11-11.30 (keltainen ja vihreä pukuhuone)
- Ryhmä B ulkona 10.30-11, salissa 11-11.30 (violetti pukuhuone)
  - *HUOM! Tämän ryhmän 2007 syntyneiden ja vanhempien harjoitukset siirtyvät viikoille 22-24 yhdessä FreeGym edistyneiden kanssa*

#### FreeGym 3 Lappeen koulu, maanantai:

- Ryhmä A salissa 18.45-19.15, ulkona 19.15-19.45 (naisten pukuhuone)
- Ryhmä B ulkona 18.45-19.15, salissa 19.15-19.45 (miesten pukuhuone)