



## LrV:n harjoitusvuorot 3.5.-6.6.2021

2007 syntyneet ja vanhemmat voimistelijat saavat palata salille toukokuusta alkaen! Sisäharjoituksissa rajoitus on edelleen 10hlöä, ulkoharjoituksissa 20hlöä. 2 m turvaväli tulee toteutua kaikissa harjoituksissa. Ryhmät eivät saa sekoittua harjoituksissa tai sinne tullessa, joten huomioitahan ryhmälle merkityt pukuhuoneet.

### Harjoituksia korvataan touko-kesäkuun aikana ryhmillä, joiden toiminta oli tauolla:

- FreeGym edistyneet
- Harrastetytöt Hopea
- Harrastetytöt Kulta
- Akrobatiavoimistelu
- Kuutit 3 Lappeen koulun ryhmä
- Kuutit (Kahilanniemi, tiistai)

Ryhmien omat ohjaajat tiedottavat aikatauluista.

### Poikkeusaikoja:

- la 8.5. harjoitukset siirtyvät sunnuntaille 9.5. kaikilla harrasteryhmillä (harjoitusaika pysyy samana)
- 5.-6.6. koulujen valmistujaisviikonlopun harjoitukset siirtyvät seuraavalle viikonlopulle 12.-13.6.

### Harjoitusajat 3.5.-6.6.2021:

Tytöt alkeet 1, maanantai:

- Ryhmä A salissa 16 -16.30, ulkona 16.30-17 (punainen pukuhuone)
- Ryhmä B ulkona 16-16.30, salissa 16.30-17 (keltainen pukuhuone)

Tytöt alkeet 2, lauantai:

- Ryhmä A salissa 14-14.30, kuntosali 14.30-15 (oranssi pukuhuone)
- Ryhmä B kuntosali 14-14.30, salissa 14.30-15 (violetti pukuhuone)

Tytöt jatko 1, maanantai:

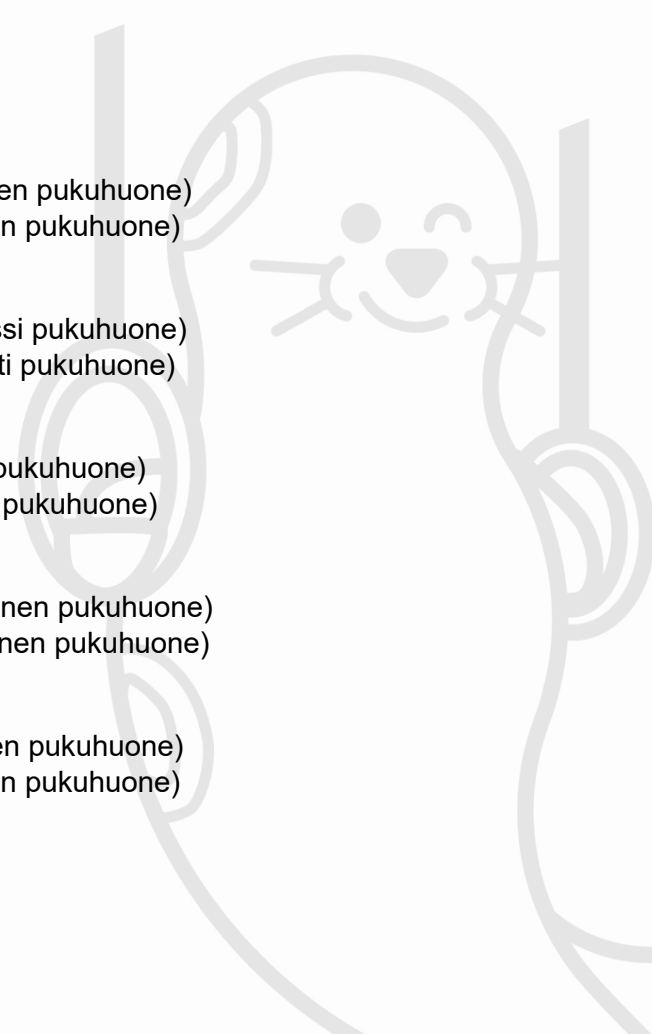
- Ryhmä A salissa 17-17.30, ulkona 17.30-18 (violetti pukuhuone)
- Ryhmä B ulkona 17-17.30, salissa 17.30-18 (oranssi pukuhuone)

Tytöt jatko 2, lauantai:

- Ryhmä A salissa 15-15.30, kuntosali 15.30-16 (punainen pukuhuone)
- Ryhmä B kuntosali 15-15.30, salissa 15.30-16 (keltainen pukuhuone)

Tytöt edistyneet, maanantai:

- Ryhmä A salissa 18-18.30, ulkona 18.30-19 (punainen pukuhuone)
- Ryhmä B ulkona 18-18.30, salissa 18.30-19 (keltainen pukuhuone)





#### Harrastetytöt Kupari:

- Keskiviikko 15.30-17
  - Ulkona 15.30-16
  - Ryhmä A telinesalilla 16-16.30, kuntosalilla 16.30-17 (punainen pukuhuone)
  - Ryhmä B kuntosalilla 16-16.30, telinesalilla 16.30-17 (keltainen pukuhuone)
- Lauantai 10.30-12
  - Ulkona 10.30-11
  - Ryhmä A telinesalilla 11-11.30, kuntosalilla 11.30-12 (violetti pukuhuone)
  - Ryhmä B kuntosalilla 11-11.30, telinesalilla 11.30-12 (oranssi pukuhuone)

#### Harrastetytöt Pronssi:

- Keskiviikko 17-18.30
  - Ulkona 17-17.30
  - Ryhmä A telinesalilla 17.30-18, kuntosalilla 18-18.30 (oranssi pukuhuone)
  - Ryhmä B kuntosalilla 17.30-18, telinesalilla 18-18.30 (violetti pukuhuone)
- Lauantai 12-13.30
  - Ryhmä A telinesalilla 12-12.30, kuntosalilla 12.30-13 (punainen pukuhuone)
  - Ryhmä B kuntosalilla 12-12.30, telinesalilla 12.30-13 (keltainen pukuhuone)
  - Ulkona 13-13.30

#### Harrastetytöt Hopea:

- Keskiviikko 18-19.30
  - Ulkona 18-18.30
  - Ryhmä A telinesalilla 18.30-19, kuntosalilla 19-19.30 (punainen pukuhuone)
  - Ryhmä B kuntosalilla 18.30-19, telinesalilla 19-19.30 (keltainen pukuhuone)
- Lauantai 15.30-17
  - Ulkona 15.30-16
  - Ryhmä A telinesalilla 16-16.30, kuntosalilla 16.30-17 (oranssi pukuhuone)
  - Ryhmä B kuntosalilla 16-16.30, telinesalilla 16.30-17 (violetti pukuhuone)

#### Harrastetytöt Kulta:

- Tiistai 18-20
  - Ulkona/kuntosali 18-19
  - Telinesali/kuntosali 19-20
  - Ryhmä A oranssi pukuhuone, ryhmä B punainen pukuhuone
- Lauantai 17-19
  - Ryhmä A telinesalilla 17-18, kuntosalilla 18-19 (punainen pukuhuone)
  - Ryhmä B kuntosalilla 17-18, telinesalilla 18-19 (keltainen pukuhuone)

#### Pojat

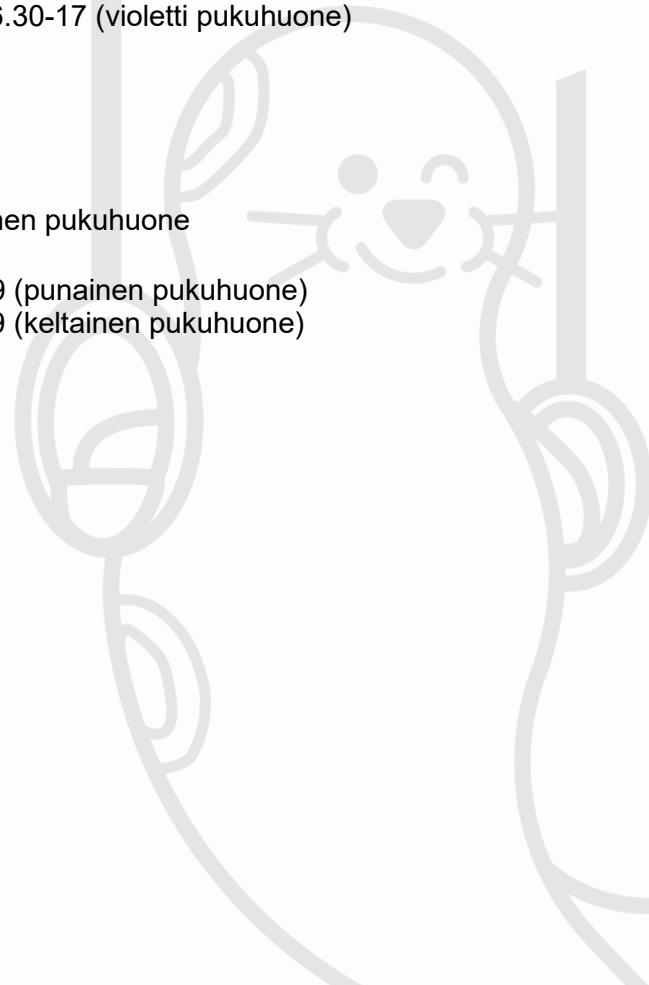
- Torstai klo 16-17 (vihreä pukuhuone)

#### Kuutit (Kahilanniemi)

- Tiistai
  - Ryhmä A 16.30-17.15 (vihreä pukuhuone)
  - Ryhmä B 17.15-18 (keltainen pukuhuone)

#### Kuutit 3 (Lappeen koulu)

- Maanantai 18-18.45





#### Kuutit jatko

- Keskiviikko klo 17-18 (vihreä pukuhuone)
  - 17-17.30 telinesali, 17.30-18 kuntosali
- Sunnuntai klo 14-15 (violetti pukuhuone)
  - 14-14.30 ulkona, 14.30-15 kuntosali

#### FreeGym 1, perjantai 18-19:

- Ryhmä A salissa 18-18.30, ulkona 18.30-19 (oranssi pukuhuone)
- Ryhmä B ulkona 18-18.30, salissa 18.30-19 (violetti pukuhuone)

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

- Ryhmä A salissa 10-10.30, kuntosali 10.30-11 (punainen ja vihreä pukuhuone)
- Ryhmä B kuntosali 10-10.30, salissa 10.30-11 (keltainen pukuhuone)
- Alkuverryttely ulkona 11-11.30
  - *HUOM! Tämän ryhmän 2007 syntyneiden ja vanhempien perutut harjoitukset siirtyvät kesäkuulle 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)

#### FreeGym edistyneet:

- Lauantai klo 12.30-14 (vihreä pukuhuone)
  - 12.30-13 ulkona, 13-14 telinesali

#### Akrobatiavoimistelu:

- Sunnuntai 10-12
- 10-11 telinesali/kuntosali, 11-12 kuntosali/ulkona
- Ryhmä A violetti pukuhuone
- Ryhmä B oranssi pukuhuone

