Prennubic, kausisuunnitelma syksy 2022

vko	**Keskiviikko** klo 17-18:30 (2 krt/vko harjoittelevat)	**Sunnuntai** klo 11-12:30 (kaikki)
34	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	**Vanhemmat tervetulleet seuraamaan harjoituksia!** Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, ohjelmaharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.
35	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, ohjelmaharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.
36	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	**Vanhempainpalaveri klo 10:45-11:00.** Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, ohjelmaharjoittelu ja **merkkiliiketestit.**
37	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, ohjelmaharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.
38	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	**Vanhemmat tervetulleet seuraamaan harjoituksia!** Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, ohjelmaharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.
39	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, ohjelmaharjoittelu ja **esiintyminen** KA katselmuksessa. **Yleisö tervetullutta klo 12-** (katselmus päättyy klo 13, jos haluaa normaalin treenien päättymisajan sijaan jäädä pidempään)
40	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, ohjelmaharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.
41	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, ohjelmaharjoittelu ja **merkkiliiketestit.**
42	**SYYSLOMA**, ei harjoituksia	
43	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	**Vanhemmat tervetulleet seuraamaan harjoituksia!** Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, ohjelmaharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.
44	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	**Lauantaina Stara-tapahtuma Energia Areenalla**, sunnuntaina ei harjoituksia.
45	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, ohjelmaharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.
46	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, ohjelmaharjoittelu ja **merkkiliiketestit.**
47	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	**Vanhemmat tervetulleet seuraamaan harjoituksia!** Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, ohjelmaharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.
48	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, ohjelmaharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.
49	Harjoituksen sisältö: lajitaitoja kehittävä lämmittely, liikkuvuusharjoittelu ja lajiliikeharjoittelu.	**Sunnuntaina VVS Joulunäytös**, ei harjoituksia.