

LIKUNNAN TYÖJÄRJESTYS VIIKKO 15, 5. JAKSO 24.2.-15.4.2020

OPETTAJA ARI MYKKÄNEN

TUNTI	MAANANTAI 6.4.	TIISTAI 7.4.	KESKIVIIKKO 8.4.	TORSTAI 9.4.	PERJANTAI 10.4. PITKÄPERJANTAI
1.			VAL9 08.00-09.30 KROPPA KUNTOON Peruskestävyys juosten + LES MILLS TRAINING Cardio	7CDE 8.00-8.45 Lihaskuntoharjoitus /kuntopiiri	LI8CDK 08.00-09.30
2.		TT7E 9.00-9.45	VAL9 08.00-09.30 KROPPA KUNTOON Peruskestävyys juosten + LES MILLS TRAINING Cardio	TT7B 9.00-9.45	LI8CDK 08.00-09.30
3.	TT7C 10.00-10.45		VAL8 10.00-11.45 MAILAPELIT Peruskestävyys juosten + LES MILLS TRAINING Cardio	LI9GHK 10.00-11.45 Tanssit/ Marco Bjurström Koreografi	LI9EFT 10.00-11.45
4.	VAL9 11.15-12.45 MAILAPELIT Peruskestävyys juosten + LES MILLS TRAINING Cardio	VAL8 11.15-12.45 MAILAPELIT Peruskestävyys juosten + LES MILLS TRAINING Cardio	VAL8 10.00-11.45 MAILAPELIT Peruskestävyys juosten + LES MILLS TRAINING Cardio	LI9GHK 10.00-11.45 Tanssit/ Marco Bjurström Koreografi	LI9EFT 10.00-11.45
5.	VAL9 11.15-12.45 MAILAPELIT Peruskestävyys juosten + LES MILLS TRAINING Cardio	VAL8 11.15-12.45 MAILAPELIT Peruskestävyys juosten + LES MILLS TRAINING Cardio	VAL9 12.15-13.45 MAILAPELIT Peruskestävyys juosten + LES MILLS TRAINING Cardio	LI8GH 12.15-13.45 Tanssit/ Marco Bjurström Koreografi	
6.		LI7AB 13.15-14.00 Lihaskuntoharjoitus /kuntopiiri	VAL9 12.15-13.45 MAILAPELIT Peruskestävyys juosten + LES MILLS TRAINING Cardio	LI8GH 12.15-13.45 Tanssit/ Marco Bjurström Koreografi	LI7S 13.15-14.45
7.	7CDJ 14.15-15.55 Tanssit/ Marco Bjurström Koreografi		7AB 14.15-15.55 Tanssit/ Marco Bjurström Koreografi	TT7A 14.15-15.00	LI7S 13.15-14.45
8.	7CDJ 14.15-15.55 Tanssit/ Marco Bjurström Koreografi		7AB 14.15-15.55 Tanssit/ Marco Bjurström Koreografi		