

OHJATUT HARJOITUKSET 2023-2024

UINTI

- MA 7:10 - 8:10 ITÄKESKUS, OMATOIMI
- MA 17:15 - 18:15 KILO
- Ti 7:00 – 8:00 KESKI-ESPOO, OMATOIMI
- KE 20:40 - 22:00 LEPPÄVAARA
- TO 18:00 - 19:00 KILO (ensisijaisesti uudet harrastajat)
- LA 8:00 - 9:00 ITÄKESKUS, OMATOIMI
- LA 8:00 - 9:00 KILO
- SU 19:00 - 20:00 MÄKELÄNRINNE

SPINNING

- MA 19:15 - 20:45 ELIXIA ITÄKESKUS
- TI 19:20-20:50 UNISPORT OTANIEMI
- KE 07:00 - 08:00 ELIXIA TALI
- LA 09:30 - 10:30 ELIXIA SELLO (ensisijaisesti uudet harrastajat)
- LA 10:00 -12:00 UNISPORT OTANIEMI

JUOKSU

- TI 18:00 – 19:30 LEPPÄVAARA / STADION (ensisijaisesti uudet harrastajat)
- KE 18:00 – 19:30 OTANIEMI / ESPOO ARENA (alk 4.10)
- TO 17:30 – 19:00 PIRKKOLA / STADION
- SU 10:00 – 12:00 PITKÄ JUOKSU

OHJATUT HARJOITUKSET 2023-2024

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7:10-8:10 UINTI, ITIS (OMATOIMI)	7:00-8:00 UINTI, KESKI- ESPOO (OMATOMI)	7:00-8:00 SPINNING, TALI ELIXIA	17:30-19:00 JUOKSU, PIRKKOLA		8:00-9:00 UINTI, KILO	10:00-12:00 PITKÄ JUOKSU
17:15-18:15 UINTI, KILO	18:00-19:30 JUOKSU, LEPPÄVAARA	18:00-19:30 JUOKSU, OTANIEMI (alk 4.10)	18:00-19:00 UINTI, KILO (uudet harrastajat)		8:00-9:00 UINTI, ITIS (OMATOIMI)	19:00-20:00 UINTI, MÄRSKY
19:15-20:45 SPINNING, ITIS ELIXIA	19:20-20:50 SPINNING, OTANIEMI	20:40-22:00 UINTI, LEPPÄVAARA			9:30-10:30 SPINNING, SELLO ELIXIA (uudet harrastajat)	
					10:00-12:00 SPINNING, OTANIEMI	