

KEMPELEEN PYRINTÖ - RATAKARTTA 2018 - 2019

Aika / Päivä	MAANANATAI			TIISTAI			KESKIVIIKKO			TORSTAI			PERJANTAI			LAUANTAI							SUNNUNTAI						
	4	5	KH	4	5	KH	4	5	KH	4	5	KH	4	5	KH	1	2	3	4	5	6	KH	1	2	3	4	5	6	KH
06.00																													
07.00																													
08.00																													
09.00																													
10.00																													
11.00																													
12.00																													
13.00																													
14.00																													
15.00																													
16.00																													
17.00																													
18.00																													
19.00																													
20.00																													
21.00																													

Ryhmä	Luokka-aste (koulu)	Uimaria/ryhmä	Uintiharjoitukset/vko	Pituus/uintiharjoitus	Valmentaja	HUOM !
Ryhmä 1	7 - lukio	18	5	90 - 120 min	Sami	Kuiva ma 18.00 - 19.00 Zemppe Arena sekä ti juoksu/hiihto 75min
Ryhmä 2	6 - 7 luokka	15	5	90 - 120 min	Juha	Kuiva ma 18.00 - 19.00 Zemppe Arena
Ryhmä 3	4 - 6 luokka	15	4	75 min	Sofia, Roosa, Katariina (Sir)	Kuiva ma 19.00 - 20.00 Zemppe Arena
Ryhmä 4	4 - 5 luokka	16	3	60 min	Sofia, Roosa, Katariina (Sir)	Kuiva ma 19.00 - 20.00 Zemppe Arena
Ryhmä 5	4 - 7 luokka	15	3	60 min	Ella	
TR 1		20 - 22	2	60 min	Eevi ja lida	Kuiva: ke 19.15 - 20.30 KemPy maja
TR 2		20 - 22	2	60 min	Eevi ja lida	Kuiva: ke 19.15 - 20.30 KemPy maja
M	Masters	10	3	60 - 90 min		Vesijumppa sunnuntaisin 19.00 - 19.30