

YLÄ-ALTAAN HARJOITUSVUOROT AJALLE 5.9.2022 - 19.5.2023

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
7.00-8.00					Soisalo-opisto vesijumpat 8.30- 10.00			
8.00-9.00								
9.00-10.00						TDT 6*rataa		
10.00-11.00								
11.00-12.00				11.00-12.00 Soi.op.				
12.00-13.00								
13.00-14.00								
14.00-15.00								
15.00-16.00								
16.00-17.00					Varkauden Uimarit, 2*rata			
17.00-18.00			17.30-21.00 TDT 2*rataa	Endurance 2*rataa				
18.00-18.30	TDT 2*rataa VarU 2*rataa	Endurance 2*rata	18.30- 19.30 Sporttiklubi 2*rata	VarU opetusallas				
18.30-19.00			19.30- 21.00 VarU 4*rataa					
19.00-19.30								
19.30-20.00	Vesihiihi 3*rataa TDT 3*rataa	Varkauden Uimarit, 6*rata		Varkauden Uimarit, 6*rata	Vesihiihi 4*rataa Sporttiklubi 1*rata			
20.00-20.30								
20.30-21.00								

\* allasaika 19.30-20.30