

Taulukko1

NAMIKA	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
16:00 – 17:15	Lentopallo		The Point (15:30-17:00)	C-pojat	
17:00 – 18:30	Lentopallo	Mikrotytöt	Mikropojat	Mikrotytöt	Pallokoulu
18:15 – 19:45	Minipojat	Tukiharjoite (C-A-juniorit)	Minipojat	C-tytöt	C-tytöt
19:30 – 21:00	C-pojat	C-tytöt	A-pojat	B-pojat	B-pojat
21:00 – 22:30	Miehet	Martat	Miehet	Koukkupolvet	

Namikan salin vuorot menevät osittain päällekkäin. Näin meillä on mahdollisuus tarjota 1,5h harjoitusvuorot. Yksi kokonainen tunti koripallon harjoitteluun ja seuraavan ryhmän kanssa puolella kentällä warm up 15 min ja cool down 15 min (alku- ja loppuverryttely).

HERVANTA	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	
	17.00-18.30	17.30-19.00	18.30-20.00	18.30-20.00	
	B-pojat		KV-ryhmä	A-pojat	

AMURI	MAANANTAI	TIISTAI			
	18.30-20	17-18.30			
		Mikropojat			

SAMPO			KESKIVIIKKO		
			20.00-21.30		
			B-pojat		