

LIIKUNTAOHJELMA LI2 / POJAT / Heikki Saloranta

2. jakso – 1 palkki - LI2.1 ti, to ja pe klo 13.30-14.30

VKO	PVM	AIHE	PAIKKA	HUOM!
40	Ti 3.10	Suunnittelu+kuntoilu	LH	sisävarustus
	To 5.10.	Palloilu ja kuntoilu	LH	sisävarustus
	Pe 6.10.	Oma liikuntasuoritus		
41	Ti 10.10	Ulkopeli/ryhmän valinta	UP / TN	ulkovarustus
	To 12.10	Ulkopeli/ryhmän valinta	UP / TN	ulkovarustus
	Pe 13.10.	Ulkopeli/ryhmän valinta	UP / TN	ulkovarustus
42	syysloma			
43	Ti 24.10.	Lenkkeily + kuntoilu	UP	ulkovarustus
	To 26.10.	Ei tuntia – opo vierailukäynti		
	Pe 27.10.	Suunnistus	UP / TN	ulkovarustus
44	Ti 31.10.	Uinti / kuntosali	UH / LH	3€+uima-asu
	To 2.11.	Kuntoilu	LH	sisävarustus
	Pe 3.11.	Uinti / kuntosali	UH / LH	3€+uima-asu
45	Ti 7.11.	Kuntotestit	LS	sisävarustus
	To 9.11.	sisäpeli ja kuntoilu	LS	sisävarustus
	Pe 10.11.	tanssit	LS	sisävarustus
46	Ti 14.11.	sisäpeli ja kuntoilu	LH	sisävarustus
	To 16.11.	Jääpelit / kuntosali	Dynasty	luistimet+maila
	Pe 17.11.	Jääpelit / kuntosali	Dynasty	luistimet+maila
	Pe 24.11.	Arviointiviikon liikuntatunti klo 10.00-14.00		

UP = urheilupuisto

TN = tekonurmikenttä

LH = liikuntahalli

LS = lukionsali

UH = uimahalli



LIIKUNTAOHJELMA LI2 / POJAT / Heikki Saloranta

2. jakso – 6 palkki - LI2.2 ma ja ke 13:15-14:30, pe 11:45-13:00

VKO	PVM	AIHE	PAIKKA	HUOM!
40	Ma 2.10	Suunnittelu+kuntoilu	LH	sisävarustus
	Ke 4.10.	Palloilu ja kuntoilu	LH	sisävarustus
	Pe 6.10.	Oma liikuntasuoritus		
41	Ma 9.10	Ulkopeli/ryhmän valinta	UP / TN	ulkovarustus
	Ke 11.10	Ulkopeli/ryhmän valinta	UP / TN	ulkovarustus
	Pe 13.10.	Ulkopeli/ryhmän valinta	UP / TN	ulkovarustus
42	syysloma			
43	Ma 23.10.	Lenkkeily + kuntoilu	UP	ulkovarustus
	Ke 25.10.	Ei tuntia – oma ohjelma		
	Pe 27.10.	Suunnistus/lenkkeily	UP / TN	ulkovarustus
44	Ma 30.10.	Uinti / kuntosali	UH / LH	3+uima-asu
	Ke 1.11.	Uinti / kuntosali	UH / LH	3€+uima-asu
	Pe 3.11.	Uinti / kuntosali	UH / LH	3€+uima-asu
45	Ma 6.11.	Kuntotestit	LS	sisävarustus
	Ke 8.11.	Ei tuntia – opo vierailukäynti		
	Pe 10.11.	tanssit	LS	sisävarustus
46	Ma 13.11.	Jääpelit / kuntosali	Warrior/Covert	luistimet+maila
	Ke 15.11.	Jääpelit / kuntosali	Dynasty	luistimet+maila
	Pe 17.11.	Jääpelit / kuntosali	Dynasty	luistimet+maila
	Ma 20.11.	Arviointiviikon liikuntatunti klo 10.00-14.00		

UP = urheilupuisto

TN = tekonurmikenttä

LH = liikuntahalli

LS = lukionsali

UH = uimahalli

