

LUKKARI

maanantai		tiistai		keskiviikko		torstai		lauantai	
17-18	YLÄKOULU	17-18	YLÄKOULU*	17-18		17-18		10.00-11.00	LUKIO
MAARIT	METSO	SARI	METSO					MARJUKKA	Luotsinmäki
17-18	KORK.KOULU	17-18	KYMPPI	17-18		17-18	YLÄKOULU*	11.00-12.00	
NINNI	METSO	REETTA	METSO			SARI	METSO		
18-19	KORK.KOULU	18-19	LUKIO	18-19		18-19	YLÄKOULU	12.00-13.00	
NINNI	METSO	RIIKKA	METSO			MARIANNE	METSO		
18-19	LUKIO	18-19	KESKIKOULU/ AMIS**	18-19		18-19	KYMPPI	12.00-13.00	
TUIJA	METSO					SINI	METSO		
19-20	PK-TOTTIS	MARIA	METSO	19-20	KYMPPI	19-20	LUKIO	sunnuntai	
HEIDI	METSO			JOHANNA	METSO	SINI	METSO	12.00-13.00	
19-20		19-20		19-20		19-20	YLÄKOULU		
						TUIJA	METSO	13-14	
								14-15	KORK.KOULU
								MILLA	Luotsinmäki
								15-16	ESKARI
								MILLA	Luotsinmäki

*HUOMIO!! SARIN YLÄKOULU ON ”TEHOKURSSI”, TREENIT 2 KERTAA VIIKOSSA (TI JA TO), KURSSIN KESTO 4 VIIKKOA!

** AMIKSEEN tulijat! Ilmoittautukaa Marian kurssille (Tiistai, Keskikoulu/amis)!

TREENIT ARKISIN METSON PARKKIPAIKALLA (Puunaulankatu 3, Karjaranta, PORI)

TREENIT VIIKONLOPPUISIN OMALLA KENTÄLLÄ (Jokisatamantie, Luotsinmäki, PORI)

PAKKASRAJA -20 astetta. Tarkista tilanne tuntia ennen treenejä forecan sivuilta.