

Pvm / Dag / Date		Ohjaajat Coaches	Treenit	Träning	Trainings	Osoite / Adress / Address
2.11.2016	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 LIIKUNTASALI 287 M2
7.11.2016	16:30-18:00	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 LIIKUNTASALI 287 M2
9.11.2016	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 LIIKUNTASALI 287 M2
14.11.2016	16:30-18:00	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 LIIKUNTASALI 287 M2
16.11.2016	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 LIIKUNTASALI 287 M2
21.11.2016	16:30-18:00	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 LIIKUNTASALI 287 M2
23.11.2016	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 LIIKUNTASALI 287 M2
28.11.2016	16:30-18:00	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 LIIKUNTASALI 287 M2
30.11.2016	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 LIIKUNTASALI 287 M2
5.12.2016	16:30-18:00	David, Sam, Sabbe	Treenit tilan mukaisesti	Träning, beroende på plats.	Training depending on the venue.	Avoinna (kouluilla loma-aika) / Plats inte hittat ännu (skolorna är på semester) / venue not set (schools on holiday)

7.12.2016	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Treenit tilan mukaisesti	Träning, beroende på plats.	Training depending on the venue.	Avoinna (kouluilla loma-aika) / Plats inte hittat ännu (skolorna är på semester) / venue not set (schools on holiday)
12.12.2106	16:30-18:00	David, Sam, Sabbe	Treenit tilan mukaisesti	Träning, beroende på plats.	Training depending on the venue.	Avoinna (kouluilla loma-aika) / Plats inte hittat ännu (skolorna är på semester) / venue not set (schools on holiday)
14.12.2016	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Treenit tilan mukaisesti	Träning, beroende på plats.	Training depending on the venue.	Avoinna (kouluilla loma-aika) / Plats inte hittat ännu (skolorna är på semester) / venue not set (schools on holiday)
<b>Joululoma * Julferie * Christmas holiday</b>						
9.1.2017	16:30-18:00	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 - LIIKUNTASALI 287 M2
11.1.2017	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 - LIIKUNTASALI 287 M2
16.1.2017	16:30-18:30	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:30 Kulosaaren ala- aste, Kyösti Kallion tie 1 - LIIKUNTASALI 244 M2
18.1.2017	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Kallahden peruskoulu, Kallvikinniementie 1 - LIIKUNTASALI PEILISALI
23.1.2017	16:30-18:00	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 - LIIKUNTASALI 287 M2
25.1.2017	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 - LIIKUNTASALI 287 M2

30.1.2017	16:30-18:00	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 - LIIKUNTASALI 287 M2
1.2.2017	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 - LIIKUNTASALI 287 M2
6.2.2017	16:30-18:00	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 - LIIKUNTASALI 287 M2
8.2.2017	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 - LIIKUNTASALI 287 M2
13.2.2017	16:30-18:30	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:30 Kulosaaren ala- aste, Kyösti Kallion tie 1 - LIIKUNTASALI 244 M2
15.2.2017	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Kallahden peruskoulu, Kallvikinniementie 1 - LIIKUNTASALI PEILISALI
<b>Hiihtoloma * Sportlov * Winter holiday</b>						
27.2.2017	16:30-18:00	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 - LIIKUNTASALI 287 M2
1.3.2017	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 - LIIKUNTASALI 287 M2
6.3.2017	16:30-18:00	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 - LIIKUNTASALI 287 M2
8.3.2017	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Brändö Lågstadieskola, Ståhlbergintie 2 - LIIKUNTASALI 287 M2

13.3.2017	16:30-18:30	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:30 Kulosaaren ala- aste, Kyösti Kallion tie 1 - LIIKUNTASALI 244 M2
15.3.2017	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Kallahden peruskoulu, Kallvikinniementie 1 - LIIKUNTASALI PEILISALI
20.3.2017	16:30-18:30	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:30 Kulosaaren ala- aste, Kyösti Kallion tie 1 - LIIKUNTASALI 244 M2
22.3.2017	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Kallahden peruskoulu, Kallvikinniementie 1 - LIIKUNTASALI PEILISALI
27.3.2017	16:30-18:30	David, Sam, Sabbe	Peruskuntolenkki (30 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (30 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (30 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:00 - 18:30 Kulosaaren ala- aste, Kyösti Kallion tie 1 - LIIKUNTASALI 244 M2
29.3.2017	16:45-19:00	Sinem, Sam, Tuomo	Peruskuntolenkki (45 min) + fysiikkavalmennus, pelejä, kuntopiiriä, ...	Lågintensiva jogging (45 min) + fitness träning, spel, cirkelträning ...	Low-intensity jogging (45 min) + fitness training, games, circuit training ...	17:30 - 19:00 Kallahden peruskoulu, Kallvikinniementie 1 - LIIKUNTASALI PEILISALI