Kunda Spordikeskuse UJULA treeningplaan - SEPTEMBER-DETSEMBER 2019

Kinnitatud 10.09.2019

		ESMASPÄEV					TEISIPÄEV					KOLMAPÄEV					NELJAPÄEV					REEDE				
Algus	**Lõpp**	v-bassein	1 rada	2 rada	3 rada	4 rada	v-bassein	1 rada	2 rada	3 rada	4 rada	v-bassein	1 rada	2 rada	3 rada	4 rada	v-bassein	1 rada	2 rada	3 rada	4 rada	v-bassein	1 rada	2 rada	3 rada	4 rada
07:30	08:00																									
08:00	08:30	KÜG	KÜG 8.00-8.45				KÜG	KÜG 8.00-8.45 VASTA KOOL 8.15-9.15																		
08:30	09:00						VASTA					VELTSI ALGKOOL 8.30-9.30 (alates 30. oktoobrist)														
09:00	09:30																					HALJALA KOOL 9.00-10.30				
09:30	10:00	SÕMERU LASTEAED PÄÄSUSILM 9.45-11.00 (alates 7.okt)																								
10:00	10:30						VASTA	VASTA KOOL 10.15-11.15				LASTEAED KELLUKE														
10:30	11:00																									
11:00	11:30																					HALJALA KOOL 11.00-12.30				
11:30	12:00												VESIVÕIMLEMINE 11.30-12.15													
12:00	12:30																									
12:30	13:00						VASTA	VASTA KOOL 12.30-13.30																		
13:00	13:30																ASERI KOOL	ASERI KOOL 13.00-14.30 (alates 3. okt)								
13:30	14:00																									
14:00	14:30																									
14:30	15:00																									
15:00	15:30		UJUMINE III grupp (keskmine) M.KARAMKOVA 15.00-16.00				Ujumine	UJUMINE I grupp (algajad) M.KARAMKOVA 15.00-16.00					VALLA SPORDIKLUBID 15.00-16.30					UJUMINE III grupp (keskmine) M.KARAMKOVA 15.00-16.00		VALLA SPORDI-KLUBID 15.00-17.00		Ujumine	UJUMINE I grupp (algajad) M.KARAMKOVA 15.00-16.00		VALLA SPORDI-KLUBID 15.00-17.00	
15:30	16:00																									
16:00	16:30		UJUMINE IV grupp (edasijõudnud) M.Karamkova 16.00-17.00					UJUMINE II grupp (Aseri) M.Karamkova 16.00-17.00										UJUMINE IV grupp (edasijõudnud) M.Karamkova 16.00-17.00					UJUMINE II grupp (Aseri) M.Karamkova 16.00-17.00			
16:30	17:00																									
17:00	17:30																									
17:30	18:00																									
18:00	18:30																									
18:30	19:00																									
19:00	19:30		VESIAEROOBIKA KERSTIN HULKKO 19.00-19.50										VESIAEROOBIKA KERSTIN HULKKO 19.00-19.50													
19:30	20:00																									
20:00	20:30																									
20:30	21:00																									
21:00	21:30																									
21:30	22.00																									