

LIIKUNTAHALLIVUOROT		SYKSY 19/ KEVÄT 20												
A=KUNTOSALIN PUOLI		ALKAMISAIKA TUMMENNEDTU												
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	MA	MA	TI	TI	KE	KE	TO	TO	PE	PE	LA	LA	SU	SU
8.00														
15														
30														
45														
9.00														
15														
30														
45														
10.00											tyte nyp	tyte nyp	tyte nms	tyte nms
15											tyte nyp	tyte nyp	tyte nms	tyte nms
30											tyte nyp	tyte nyp	tyte nms	tyte nms
45											tyte nyp	tyte nyp	tyte nms	tyte nms
11.00											tyte nyp	tyte nyp	tyte nms	tyte nms
15											tyte nyp	tyte nyp	tyte nms	tyte nms
30											tyte nyp	tyte nyp	tyte nms	tyte nms
45											tyte nyp	tyte nyp	tyte nms	tyte nms
12.00											tyte et l	tyte et l	tyte pj ep	tyte pj ep
15											tyte et l	tyte et l	tyte pj ep	tyte pj ep
30											tyte et l	tyte et l	tyte pj ep	tyte pj ep
45											tyte et l	tyte et l	tyte pj ep	tyte pj ep
13.00											tyte pk fp	tyte pk fp	tyte pj ep	tyte pj ep
15											tyte pk fp	tyte pk fp	tyte pj ep	tyte pj ep
30											tyte pk fp	tyte pk fp	tyte pj et	tyte pj et
45											tyte pk fp	tyte pk fp	tyte pj et	tyte pj et
14.00											tyte pk fp	tyte pk fp	tyte pj et	tyte pj et
15											tyte pk fp	tyte pk fp	tyte pj et	tyte pj et
30													tyte pj et	tyte pj et
45													tyte pj et	tyte pj et