

# MAANANTAI HARJOITUSKAUSI 2023-2024

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUORA	KLO
8:00	Herralan koulu klo. 8.00-9.30				8:00
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00	Jaakko Ilkan koulu klo: 10.00-14.00				10:00
10:30					10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30	Akatemia klo. 14.00-15.30				13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00	ISB P12 klo. 16.00-17.30				16:00
16:30					16:30
17:00	Ik pesäpallo naiset klo. 17.30-19.00 alk. 1.12			Ik yleisurheilu klo. 17.00-20.45 alk. 23.10.	17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30	KOU D-pojat klo. 19.00-20.20 alk. vko 45				18:30
19:00					19:00
19:30	KOU C-pojat klo. 20.20-21.45 alk. vko 43				19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00

# TIISTAI HARJOITUSKAUSI 2023-2024

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUORA	KLO
8:00	Akademia				8:00
8:30	klo. 8.00-9.30				8:30
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00	Jaakko Ilkan koulu				10:00
10:30	klo. 10.00-11.30				10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00	Lukio				14:00
14:30	klo. 14.00-15.30				14:30
15:00				15:00	
15:30				15:30	
16:00	ISB T14			Kou ykkönen klo. 17.00-17.30	16:00
16:30	klo. 16.00-17.30				16:30
17:00					17:00
17:30	KOU ykkönen			KOU C- ja D-tytöt klo. 18.00-19.30 alk. vko 43	17:30
18:00	klo. 17.30-19.00				18:00
18:30	alk. vko 43				18:30
19:00	Maratoonarit		Imo ry		19:00
19:30	klo: 19.00-19.45 alk. 3.10		klo. 19.00-20.30		19:30
20:00				20:00	
20:30	KOU C- ja B-pojat			20:30	
21:00	klo. 19.45-21.45			21:00	
21:30	alk. vko 43			21:30	
22:00				22:00	

# KESKIVIikko HARJOITUSKAUSI 2023-2024

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUORA	KLO
8:00					8:00
8:30					8:30
9:00					9:00
9:30					9:30
10:00	Jaakko Ilkan koulu klo. 10.00-11.30				10:00
10:30					10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00	Akatemia klo. 14.00-15.30				14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30	Viertola sulkapallo klo. 15.30-16.30 alk. 1.9	Opesäbä klo. 15.30-17.00			15:30
16:00					16:00
16:30	Ipana-akro klo. 16.30-17.30 alk. 6.9				16:30
17:00					17:00
17:30	Vekara-voimistelu klo. 17.30-18.30		PJK-Team sulkapallo klo. 17.00-19.00 alk. 30.8		17:30
18:00		Ik yleisurheilu klo. 18.00-20.00 alk. 23.10.		Ik yleisurheilu klo. 18.00-20.00 alk. 23.10.	18:00
18:30	Volttir ryhmä klo. 18.30-19.30				18:30
19:00			SP-pojat sulkapallo klo. 19.00-20.30 alk. 30.8		19:00
19:30	Huiput sulkapallo klo. 19.30-20.30				19:30
20:00				KOU C-pojat klo. 20.00-21.00 alk. vko 43	20:00
20:30	Ik jalkapallo miehet klo. 20.30-21.45				20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00

# TORSTAI HARJOITUSKAUSI 2023-2024

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUJORA	KLO			
8:00	Akademia klo. 8.00-9.30				8:00			
8:30					8:30			
9:00					9:00			
9:30	Toimintatalo klo. 9.30-10.30				9:30			
10:00					10:00			
10:30	Jaakko Ilkan koulu klo. 10.00-14.00				10:30			
11:00					11:00			
11:30					11:30			
12:00					12:00			
12:30					12:30			
13:00					13:00			
13:30	Lukio klo. 14.00-15.30				13:30			
14:00					14:00			
14:30					14:30			
15:00					15:00			
15:30					15:30			
16:00	ISB T16 klo. 16.00-17.30				16:00			
16:30					16:30			
17:00	KOU C-pojat klo. 17.30-19.00 alk. vko 43				17:00			
17:30					17:30			
18:00					18:00			
18:30	KOU D- ja C-tytöt klo. 19.00-20.30 alk. vko 43				18:30			
19:00					19:00			
19:30					19:30			
20:00	ISB miehet 2 klo. 20.30-21.45				20:00			
20:30					20:30			
21:00					21:00			
21:30					21:30			
22:00					22:00			

Ik yleisurheilu  
klo. 18.00-20.00  
alk. 23.10.

# PERJANTAI HARJOITUSKAUSI 2023-2024

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUORA	KLO				
8:00	Jaakko Ilkan koulu klo. 8.00-9.30		Herralan koulu klo. 8.00-9.30		8:00				
8:30					8:30				
9:00					9:00				
9:30	Herralan koulu klo. 11.15-13.00				9:30				
10:00					10:00				
10:30					10:30				
11:00					11:00				
11:30					11:30				
12:00					12:00				
12:30					12:30				
13:00					13:00				
13:30					Ilmajoki harrastaa klo. 13.00-15.00 12.1.24-22.3.24				13:30
14:00									14:00
14:30					14:30				
15:00					15:00				
15:30	ISB P12 klo. 16.00-17.15				15:30				
16:00					16:00				
16:30					16:30				
17:00					17:00				
17:30					ISB P15 klo. 17.15-18.45				17:30
18:00									18:00
18:30					ISB naiset klo. 18.45-20.15				18:30
19:00									19:00
19:30									19:30
20:00					ISB miehet 1 klo. 20.15-21.45				20:00
20:30	20:30								
21:00	21:00								
21:30	21:30								
22:00					22:00				

# LAUANTAI HARJOITUSKAUSI 2023-2024

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUORA	KLO
8.00					8.00
8.30					8.30
9.00					9.00
9.30					9.30
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00

# SUNNUNTAI HARJOITUSKAUSI 2023-2024

KLO	SALI 3 VARASTO	SALI 2 KESKI	SALI 1 AULA	JUOKSUSUORA	KLO
8.00					8.00
8.30					8.30
9.00					9.00
9.30					9.30
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00





# PIENLIIKUNTATILA HARJOITUSKAUSI 2023-2024

kello	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	kello
8:00				Pilates klo. 8.00-9.00 alk.21.9		8:00
8:30						8:30
9:00						9:00
9:30	Vanhempi- ja vauvajumppa klo. 9.45-10.30 alk. 8.1					9:30
10:00		Kevyt tuolijumppa 10:00-10:45 alk.19.9				10:00
10:30					Venyttellen vetreäksi klo. 10.30-11.30 alk. 22.9	10:30
11:00		Selkä-niskajumppa klo. 11.00-12.00 alk.19.9		Selkä-niskajumppa klo. 10.45-11.45 alk.21.9		11:00
11:30						11:30
12:00				Makeat mimmit klo. 12.00-13.00 alk. 21.9		12:00
12:30	Lavis klo. 12.30-13.15 alk. 8.1		Jaakko Ilkan koulu klo. 12.00-14.00	Raavaat miehet klo. 13.00-14.00 alk. 21.9		12:30
13:00						13:00
13:30						
14:00						14:00
14:30						14:30
15:00			Liikuntaa oloneuvoksille 15:00-16:00 alk.13.9			15:00
15:30	Venyttellen vetreäksi klo. 15.30-16.30 alk.18.9					15:30
16:00		Kuntoa kuntaan 16:00-17:00 alk.19.9	Tanssikoulu 5-6 vuotiaat klo. 16.00-16.45 alk.30.8			16:00
16:30						16:30
17:00		Selkä-niskajumppa klo. 17.05-18.05 alk.19.9	Tanssikoulu 7-11 vuotiaat klo. 16.45-18.00 alk. 30.8			17:00
17:30						17:30
18:00	Tanssikoulu 12-18 vuotiaat klo. 18.00-19.30 alk. 30.8	Pilatesta kaikille klo. 18.05-19.05 alk. 19.9	Tanssikoulu 12-18 vuotiaat klo. 18.00-19.30 alk. 30.8			18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30	Kuntolattari klo. 19.30-20.15 alk. 11.9			Han Moo Do klo. 19.30-20.30 alk.9.10		19:30
20:00						20:00
20:30						20:30
21:00						21:00
21:30						21:30
22:00						22:00