

## UTETRÄNINGAR 2023 ULKOHARJOITTELUT

| Karis / Karjaa            | Grupp / Ryhmä            | Tränare / Ohjaaja  |
|---------------------------|--------------------------|--|
| Måndag / Maanantai        | Grengruppsträn. / motsv. | Enligt behov   |
| Tisdag / Tiistai          | 2015–2017 kl 17.00-18.00 | Ulrika Lönnberg + Jessica Maukkonen  |
|                           | 2012–2014 kl 18.00-19.30 | Ulrika Lönnberg + Malin Manelius + Nicolina Nynäs                                      |
|                           | 2009–2011 kl 17.30-19.30 | Patrik Nyberg + Malin Manelius   |
|                           | 2008 och äldre           | Enligt eget program  |
| Torsdag / Torstai         | 2012–2014 kl 18.00-19.30 | Ulrika Lönnberg + Malin Manelius + Nicolina Nynäs                                      |
|                           | 2009–2011 kl 18.00-19.30 | Ulrika Lönnberg + Malin Manelius + Nicolina Nynäs                                      |
|                           | 2008 och äldre           | Enligt eget program  |
| <b>Ekenäs /Tammisaari</b> |                          |  |
| Måndag / Maanantai        | 2015–2017 kl 17.00-18.00 | Benny + Maria  |
|                           | 2012–2014                | Tränar tisdag & torsdag i Karis!<br>Harjoittelee tiistaina ja torstaina Karjaalla!     |
|                           | 2009–2011 kl 17.30-19.00 | Linda + Sam  |
|                           | 2008 och äldre           | Enligt eget program  |
| Torsdag / Torstai         | 2012–2014                | Tränar tisdagar & torsdagar i Karis!<br>Harjoittelee tiistaina ja torstaina Karjaalla! |
|                           | 2009–2011 kl 17.30-19.00 | Linda + Sam  |
|                           | 2008 och äldre           | Enligt eget program  |