

## Treeningud Abja Spordi- ja Tervisekeskuses hooajal 2018/2019

### **Sportmängud** juhendaja **Lea lillestik**

Teisipäev 5. ja 6. tund 1. - 3. kl. poisid  
Kolmapäev 5. ja 6. tund 1. - 3. kl. tüdrukud  
Neljapäev 6. tund 1, 2, 4 kl. tüdrukud

### **Sportmängud eelkooliealistele** juhendaja **Grete Udras**

Neljapäev 16:45 - 17:30

### **Fitness** juhendaja **Grete Udras**

Neljapäev 17:45 - 19:00

### **Kergejõustik** juhendaja **Grete Udras**

Teisipäev 14:30 - 16:45  
Neljapäev 14:30 - 16:30

### **Korvpall** juhendaja **Riivo Roosnurm**

Esmaspäev 16:30 - 18:00 5 - 9 kl.  
Teisipäev 18:00 - 19:30 5 - 9 kl.  
Teisipäev 19:30 - 21:00 Täiskasv.  
Neljapäev 18:00 - 19:30 5 - 9 kl.  
Reede 14:00 - 15:30 5 - 9 kl.  
Reede 14:00 - 15:30 1 - 4 kl. (**Elisabeth Rõigas**)

### **Jõusaal** juhendaja **Riivo Roosnurm**

Esmaspäev 18:00 - 19:30 6kl. - täiskasv.  
Kolmapäev 16:30 - 18:00 täiskasv.

### **Raskejõustik/tõstmine** juhendaja **Enn Raieste**

Teisipäev 15:15 - 17:15 Kõik  
Neljapäeval 15:15 - 17:15 kõik

### **Showtantsutrupp VOU** juhendaja **Elle Agar**

Esmaspäev 16:00 - 17:00 juuniorid  
17:00 - 18:00 A - rühm  
18:00 - 19:00 B - rühm  
Kolmapäev 16:00 - 17:00 juuniorid  
17:00 - 18:00 A - rühm  
18:00 - 19:00 B - rühm  
Neljapäev 17:00 - 17:45 mini VOU

### **Võimlemine** juhendaja **Linda Menning**

Teisipäev 16:30 - 17:30 kõik

### **Jalgpall** juhendaja **Riivo Roosnurm, Aleksandr Golovko**

A. Golovko Esmaspäev 15:45 - 17:15 1-5 kl.  
A. Golovko Kolmapäev 15:45 - 17:15 1-5 kl.  
R. Roosnurm Esmaspäev 19:30 - 21:00 6-12 kl. +täiskasv.  
R. Roosnurm Kolmapäev 19:30 - 21:00 6- 12 kl. + täiskasv.

### **Sulgball/lauatennis** juhendaja **Riivo Roosnurm**

Kolmapäev 18:00 - 19:30 Kõik

### **Võrkpall** juhendajad **Anneli Roosalu, Siiri Merisaar, Ardo Agasild**

A. Roosalu/S. Merisaar Teisipäev 17:30 - 19:00 1-5 kl.  
A. Roosalu/S. Merisaar Neljapäev 17:30 - 19:00 6-12 kl.  
A. Agasild Kolmapäev 14:00 - 15:30 4 - 7 kl.  
A. Agasild Kolmapäev 15:30 - 17:00 8-12 kl.  
R. Roosnurm Neljapäev 19:15 - 21:15 Kõik

### **Ujumine** juhendaja **Mari Kahu**

Kolmapäev 16:00 - 16:30 väikelaste ujutamine  
Kolmapäev 16:30 - 17:15 Õpilased  
Kolmapäev 17:30 - 18:00 Ujumise algõpetus 3-6 a.  
Kolmapäev 18:15 - 19:00 Õpilased  
Kolmapäev 19:00 - 19:30 Ujumise algõpetus 3-6 a.

### **Vesiaeroobika** juhendaja **Monika Erreline**

Esmaspäev 18:15 - 19:00  
Neljapäev 18:15 - 19:00

### **Zumba** juhendaja **Margit Oksa**

Teisipäev 19:30 - 20:30

### **Jooga** juhendaja **Margit Oksa**

Pühapäev 11:30

### **Taipoks** juhendaja **Henri Helemäe**

Esmaspäev 19:00 - 21:00  
Neljapäev 19:00 - 21:00

### **Male- ja kabering** juhendaja **Aivo Joamets**

Neljapäev 15:00 - 16:30



