

Valmennusryhmä (VR) 1: Harjoittelee Vesihieessä 4-5x viikossa, sovitaan valmentajan kanssa erikseen.

Uimarit edustavat seuraa kansallisissa uimakilpailuissa läpi kauden. Uimareilla on oltava kilpailulisenssi.

Vastuvalmentaja: Evita Riuttanen (4)

Apuvalmentajat: Inka Lytz (5), Maria Kaarlejärvi (6)

Baas Saaga

Beyer Maret

Beyer Rikje

Huttunen Mikko

Jomppanen Sunna

Kharlanov Ivan

Mattila Oliver

Polojärvi Lilja

Polojärvi Veeti

Ranta-Valkama Arttu

Ranta-Valkama Eero

VR1:		Vesihieisi
Ma EVITA	1900-1930	Allaskuiva
Ma EVITA/MARIA	1930-2130	Uinti
To EVITA	1830-1900	Allaskuiva
To EVITA	1900-2045	Uinti
Pe EVITA	1815-1845	Allaskuiva
Pe EVITA	1845-2015	Uinti
La aamu EVITA	800-845	Kuiva
La aamu EVITA	900-1100	Uinti
La ilta INKA	1830-2015	Uinti
La ilta HANNA	2015-2100	Vesipallo

5xAllas 9,5h