

| Vanus Grupi nr treener | ESMASPÄEV | | TEISIPÄEV | | KOLMAPÄEV | | NELJAPÄEV | | REEDE | | PÜHAPÄEV | |
|--|-----------------|---------------|----------------------|---------------|-----------------|------|-----------------|---------------|----------------------|----------------|------------------|------------------|
| | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht |
| 1995-1999 Grupp 3 <i>Art, Erki</i> | 17:00 | Lasna- mäe | 17:00 | Lasna- mäe | | | 17:00 | Lasna- mäe | 17:00 | Lasna- mäe | vast. grupile | akro- baatika |
| Grupp 3 kolmapäevased ja laupäevased treeningud kokkuleppel Erkiga | | | | | | | | | | | | |
| 1998-2003 Grupp 5 A&B rühm <i>Kädy</i> | 17:30 B rühm | TSH | 17:30 A&B rühm | TSH | 17:30 A rühm | TSH | 17:30 B rühm | Kadri- org | 17:00 A&B rühm | Pirita mets | vast. grupile | akro- baatika |
| 2003-2005* Grupp 12/13 <i>Mairo</i> | 16:00 | TSH | 17:30 | TSH | 16:00 | TSH | 17:30 | TSH | 17:00 | Pirita mets | vast. grupile | akro- baatika |
| 2003-2005 Grupp 2 <i>Kaidi, Art</i> | 16:15 | TSH | 16:15 | TSH | | | 16:15 | TSH | | | vast. grupile | akro- baatika |
| 2005-2006* Grupp 4/6 <i>Kädy</i> | 16:00 | TSH | 16:00 | TSH | 16:00 | TSH | 16:00 | TSH | 15:00 v. 16:00 | Pirita mets | vast. grupile | akro- baatika |
| 2005-2007* Grupp 8/9 <i>Kädy</i> | 14:45 | TSH | 14:45 | TSH | 14:45 | TSH | 14:45 | TSH | 15:00 v. 16:00 | Pirita mets | vast. grupile | akro- baatika |
| 2005-2007 Grupp 11 <i>Mairo</i> | 17:30 | TSH | | | 17:30 | TSH | | | 16:00 | Pirita mets | vast. grupile | akro- baatika |
| jätkub järgmisel lehel | | | | | | | | | | | | |

* Tärniga märgitud gruppidel valikajad vastavalt kokkuleppele treeneriga.

** Treeningajad jäävad tunniplaani piisava osalejate arvu korral.



| Vanus Grupi nr treener | ESMASPÄEV | | TEISIPÄEV | | KOLMAPÄEV | | NELJAPÄEV | | REEDE | | PÜHAPÄEV | |
|--|-----------|------|-------------|-----------|-----------|------|-------------|-----------|----------------------|----------------|------------------|------------------|
| | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht |
| 2006-2008* Grupp 1 <i>Mairo, Kaidi</i> | 14:45 | TSH | ** 14:45 | ** TSH | 14:45 | TSH | ** 14:45 | ** TSH | 15:00 v. 16:00 | Pirita mets | vast. grupile | akro- baatika |
| 2006-2008 Grupp 10 <i>Kädy</i> | 19:00 | TSH | | | 19:00 | TSH | | | 15:00 v. 16:00 | Pirita mets | vast. grupile | akro- baatika |
| 2008-2009* Grupp 7 <i>Mairo</i> | 19:00 | TSH | 16:00 | TSH | 19:00 | TSH | 16:00 | TSH | 15:00 | Pirita mets | vast. grupile | akro- baatika |
| 1.-2. klass Grupp 15 <i>Kaidi</i> | 14:45 | TSH | 14:45 | TSH | | | 14:45 | TSH | | | vast. grupile | akro- baatika |
| 7-8a. Grupp 17 <i>Kaidi</i> | 17:40 | TSH | 17:40 | TSH | | | 17:40 | TSH | | | vast. grupile | akro- baatika |
| 6-7a.koolieel. Grupp 16 <i>Kaidi</i> | | | 19:00 | TSH | | | 19:00 | TSH | | | | |
| 6-7a.koolieel. Grupp 14 <i>Siim</i> | | | 18:00 | TSH | | | 18:00 | TSH | | | | |
| 6-7a.koolieel. Grupp 19 <i>Siim</i> | | | | | | | 19:00 | TSH | | | 15:00 | TSH |
| jätkub järgmisel lehel | | | | | | | | | | | | |

* Tärniga märgitud gruppidel valikajad vastavalt kokkuleppele treeneriga.

** Treeningajad jäävad tunniplaani piisava osalejate arvu korral.

| Vanus Grupi nr treener | ESMASPÄEV | | TEISIPÄEV | | KOLMAPÄEV | | NELJAPÄEV | | REEDE | | PÜHAPÄEV | |
|-----------------------------------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-------|------|----------|------|
| | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht |
| 5-6 a. Grupp 20 Siim | | | 19:00 | TSH | | | | | | | 17:00 | TSH |
| 5 a. Grupp 18 Taavi, Siim | | | | | | | | | | | 16:00 | TSH |
| 4-5 a. Grupp 22 Taavi, Siim | | | | | | | | | | | 17:00 | TSH |
| 4 a. Grupp 21 Siim | | | | | | | | | | | 16:00 | TSH |

7-aastaste (koolieelikute) ja nooremate laste trenn kestab 45min. Pirita metsatrenni kestvus üldjuhul 60min. Ülejäänud trennid 60-120min.

Treeningute aegade või treeningrühma vahetamine ainult kokkuleppel oma põhitreeneriga!

Treeningute toimumispaigad:

TSH - Tallinna Spordihall, Herne 30

Pirita mets - metsatrennid, kogunemine Pirita Spordikeskuse ees, Rummu tee 3

Kadriorg - Kadrioru staadioni harjutusväljak, sissepääs Vesivärava tänava poolt

Lasnamäe - Lasnamäe Kergejõustikuhall, Punane 45

Akrobaatika - Tallinna Ülikooli väike võimla, sissepääs Narva mnt. 25 peauksest

* Tärniga märgitud gruppidel valikajad vastavalt kokkuleppele treeneriga.

** Treeningajad jäävad tunniplaani piisava osalejate arvu korral.