

vk	pvm	uintitaito- lämmittely - (N1m)	sukellustaito	pele/leikki, N1m/muut
40	6.10.	vapaauinti - (vapaauinti)	Perusvälineiden pukeminen altaan reunalla Veteenmeno sivuttain kierähtäen Ok-mekki Snorkkelin tyhjennys Räpyläuinti	koripallo/ vesipallo
41	13.10.2019	räpyläuinti - (vapaauinti)	Perusvälineiden pukeminen altaan reunalla Veteenmeno jättiaskel, ok-merkki Maskin tyhjennys Räpyläuinti	hippa/ hippa
42	20.10.	Ei harjoituksia		
43	27.10.	delfiinipotku - (räpyläuinti)	Perusvälineiden pukeminen altaan reunalla Veteenmeno taaksekierähdys Ok-merkki Maskin tyhjennys Delfiinipotku	vesipallo/ koripallo
44	3.11.2019	rintauinti - (räpyläuinti)	Veteenmeno Taitto Sukeltaminen renkaiden läpi (delfiinipotku) Nousu	lanssihippa/ sukelluskisa
45	10.11.	selkäuinti - (delfiinipotku)	Veteenmeno Jalat edellä laskeutuminen Sukeltaminen (delfiinipotku) Nousu	kivi, paperi, sakset/ ristinolla
46	17.11.	kellunta - (delfiinipotku)	Perusvälineiden pukeminen ja riisuminen pinnalla Uinti ilman maskia snorkkelista hengittäen	pallohippa/ sukelluskisa
47	24.11.	uinti ilman maskia snorkkelista hengittäen - (rintauinti)	esineiden nosto pohjasta / nosto ilmalla	koripallo/ uppolalloharjoittelu
48	1.12.	seuran 45v juhlaohjelma		
49	8.12.	vedenpolkeminen, 20s hengenväily kasvat vedessä - (selkäuinti)	pituussukellus delfiini- ja sammakkopotku	vesipallo/ sukelluskisa
50	15.12.	liikkuminen veden alla, kuperkeikat - (selkäuinti)	laitesukellus/liukumäki	laitesukellus/ liukumäki
51	22.12.	Ei harjoituksia		
52	29.12.	Ei harjoituksia		