

Harjoitusvuorot kevät 2018

Tikkurilan urheilutalo

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
16.30		7.30 - 8.30 URHEA	15.00 - 16.30 URHEA	16.30-17.30	17.00-18.00	13.00-14.00	
17.00		17.00-18.00	17.00-18.30	Lasten peruskurssi	Nuorten peruskurssi	Lasten peruskurssi	
17.30		Sovellettu judo, aikuiset	Nuorten peruskurssi	17.30-18.30		14.00-15.00	
18.00	18.00-19.00	18.00-19.00	Nuorten judo, U13 & U15	Lasten judo, U9 & U11	18.00-19.30	Muksu-Judo	14.30-16.00
18.30	Lasten judo, U9 & U11	Sovellettu judo, nuoret	18.30-20.00	18.30-20.00	Nuorten judo, U13 & U15	15.00-16.00	Vapaaharjoitus, kata, aikuiset, nuoret
19.00	19.00-20.30	19.00-20.15	Judoakatemia	Judoharjoitus, kuntojudo, kilpailijat, Aik. & U18		Aikuisten tekniikkaryhmä	
19.30	Judoharjoitus, kuntojudo	Nuorten judo, U13 & U15 U18 & aikuiset		Aikuisten peruskurssi			
20.00	kilpailijat, Aik. & U18	Aikuisten peruskurssi					
20.30	20.30-21.30						
21.00	Vapaaharjoitus, kata, aikuiset, nuoret						
21.30							

Hakunila, iso tatami

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
14.30	14.30-16.30	7.30 - 8.30 URHEA		14.30-16.30			
15.00	Iltapäiväkerho		15.00 - 16.30 URHEA	Iltapäiväkerho			
15.30	Sporttia kaikille			Sporttia kaikille		10.00-11.30 Tenava- ja Perhejudo	
16.30			17.30-19.00 Nuorten kataharjoitus				
17.00		17.00-18.00 Lasten ja nuorten judo, U11, U13 (lisäharjoitus Tiksin U11 lapsille)	17.00-18.00	17.00-18.00		13.30-17.00 Oheisharjoittelu painonnostosalilla	
17.30			Muksujudo	Lasten ja nuorten judo, U11, U13			
18.00	18.00-19.00 Kataharjoitus		18.00-19.00	18.00-19.00			18.00-20.00 Kilpajudo, kaikki ikäluokat
18.30			Lasten judo, U9 & U11	Kataharjoitus			
19.00			19.00-20.30 Kataharjoitus		19.00-20.00 Oheisharjoitus, sähkö		
19.30							