

Tikkurilan urheilutalo

ma	ti	ke	to	pe	la	su
	17.00-18.15 Sovellettu judo, aikuiset	17.00-18.30	16.30-17.30 Lasten peruskurssi	17.00-18.00	13.00-14.00 Lasten peruskurssi	
18.00-19.00 Lasten judo, U9 & U11	18.15-19.00 Sovellettu judo, nuoret	Nuorten peruskurssi Nuorten judo, U13 & U15	17.30-18.30 Lasten judo, U9 & U11	Nuorten peruskurssi	14.00-15.00 Muksu-Judo	
19.00-20.30 Judoarjoitus, kuntojudo	19.00-20.15	18.30-20.00 Judoakatemia	18.30-20.00 Judoarjoitus, kuntojudo, kilpailijat, Aik. & U18 Aikuisten peruskurssi	18.00-19.30 Nuorten judo, U13 & U15	15.00-16.00 Aikuisten tekniikkaryhmä	14.00-16.00 Vapaarjoitus, kata, aikuiset, nuoret
20.30-21.30 Vapaarjoitus, kata, aikuiset, nuoret	Nuorten judo, U13 & U15 Aikuisten peruskurssi					