

Tikkurilan Judokat

Harjoitusvuorot Kevät 2019

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 Nuorten peruskurssi	13.00-14.00 Lasten peruskurssi	
18.00-19.00 Lasten judo, U9 & U11	18.15-19.00	Nuorten peruskurssi Nuorten judo, U13 & U15	17.30-18.30 Lasten judo, U9 & U11	18.00-19.30 Nuorten judo, U13 & U15	14.00-15.00 Muksu-Judo	
19.00-20.30 Judoharjoitus, kuntojudo	Sovellettu judo, nuoret	18.30-20.00 Judoakatemia	18.30-20.00 Judoharjoitus, kuntojudo, kilpailijat, Aik. & U18 Aikuisten peruskurssi		15.00-16.00 Aikuisten tekniikkaryhmä	14.00-16.00 Vapaaharjoitus, kata, aikuiset, nuoret
20.30-21.30 Vapaaharjoitus, kata, aikuiset, nuoret	Nuorten judo, U13 & U15 Aikuisten peruskurssi					

Hakunila, iso tatami

ma	ti	ke	to	pe	la	su
18.00 - 19.00 Vapaa harjoitus	17.00 - 18.00 Lasten judo, U11	18.30 - 20.30 Kata	18.00 - 19.00 Vapaa harjoitus	19.00 - 20.00 Sählyvuoro	10.00 - 11.30 Perhejudo	18.00-20.00 Kilpajudo, kaikki
					13.30-17.00 Punttitreeni	