

Tikkurilan Judokat Harjoitusvuorot Syksy 2019

Tikkurilan urheilutalo

ma	ti	ke	to	pe	la	su
	17.00-18.15 Sovellettu judo, aikuiset	17.00-18.30	17.00-18.00 Lasten peruskurssi	17.00-18.00 Aikuisten peruskurssi Nuorten peruskurssi	13.00-14.00 Lasten peruskurssi	
18.00-19.00 Lasten judo, U9 & U11	18.15-19.00	Nuorten judo, U13 & U15	18.00-19.00 Lasten judo, U9 & U11	18.00-19.15 Nuorten judo, U13 & U15	14.00-15.00 MuksuJudo	
19.00-20.30 (21.00) Judoharjoitus, kuntojudo kilpailijat, Aik. & U18 (huoltava)	Sovellettu judo, nuoret	18.30-20.00	19.00-20.30 Judoharjoitus, kuntojudo, kilpailijat, Aik. & U18 Aikuisten alemmat vyöt		14.30-16.00 Aikuisten tekniikkaryhmä	14.00-16.00 Vapaaharjoitus, kata, aikuiset, nuoret
	19.00-20.15 Aikuisten peruskurssi Aikuisten alemmat vyöt Nuorten peruskurssi	Judoakatemia				

Hakunila, iso tatami

ma	ti	ke	to	pe	la	su
	17.00 - 18.00 Lasten judo, U11 Nuorten judo, U13 & U15	18.30 - 20.00 Kataharjoitus	18.30 - 19.30 Kataharjoitus		10.00 - 11.15 Perhejudo	
18.00 - 19.00 Kataharjoitus				19.00 - 20.00 Sählyvuoro, kaukalossa	13.30-17.00 Punttitreeni, painonnostosali	18.00-20.00 Kilpajudo, kaikki

Hakunila, pieni tatami

ma	ti	ke	to	pe	la	su
8.00-9.00	8.00-9.30	8.00-10.00	8.00-9.30	8.00-10.00	10.30-12.30	10.30-12.30
16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.30	16.30-18.30	16.30-18.30	16.30-18.30	16.30-18.30