

# Tikkurilan Judokat Harjoitusvuorot Kevät 2020

## Tikkurilan urheilutalo

ma	ti	ke	to	pe	la	su
<b>Kevät 2020</b>						
	17.00-18.15 Sovellettu judo, aikuiset		17.00-18.00 Lasten peruskurssi (kelt. or. vyöt)		13.00-14.00 Lasten peruskurssi (kelt. or. vyöt)	
18.00-19.00 Lasten judo, U9 & U11	18.15-19.00 Sovellettu judo, nuoret	17.30-18.30 Nuorten judo, U13 & U15	18.00-19.00 Lasten judo, U9 & U11	17.30 - 18.30 Nuorten ja Aikuisten Perusteet (kelt. or. vyöt)	14.00 - 15.00 <b>MuksuJudo</b>	
19.00-20.30 (21.00) Judoharjoitus, kuntojudo kilpailijat, Aik. & U18 (huoltava)	19.00-20.15 Nuorten ja Aikuisten Perusteet (kelt. or. vyöt)	18.30-20.00 Judoakatemia	19.00-20.30 Judoharjoitus, kuntojudo, kilpailijat, Aik. & U18	18.30-19.30 Nuorten judo, U13 & U15	14.30-16.00 Aikuisten tekniikkaryhmä	14.00-16.00 Vapaaharjoitus, kata, aikuiset, nuoret

Nuoret vihreävyöiset siirtyvät ma, to kuntojudoon sekä lauantain tekniikkaan  
Keltävyöiset voivat jatkaa perusjudo-opetuksessa Keltävyöiset voivat jatkaa perusjudo-opetuksessa

Keltävyöiset jatkaa Lasten peruskurssilla

## Hakunila, iso tatami

ma	ti	ke	to	pe	la	su
18.00 - 19.00 Kataharjoitus		18.30 - 20.00 Kataharjoitus	18.30 - 19.30 Kataharjoitus			10.00 - 11.15 Perhejudo
				19.00 - 20.00 Sählyvuoro, kaukalossa	13.30-17.00 Punttitreeni, painonnostosalii	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