

Tikkurilan Judokat Harjoitusvuorot Syksy 2020

Tikkurilan urheilutalo

ma	ti	ke	to	pe	la	su
Syksy 2020						
	17.00-18.15 Sovellettu judo, aikuiset	17.30-18.30	17.00-18.00 Lasten peruskurssi (kelt. or. vyöt)	17.30 - 18.30 Nuorten ja Aikuisten	13.00-14.00 Lasten peruskurssi (kelt. or. vyöt)	
18.00-19.00 Lasten judo, U9 & U11	18.15-19.00	Nuorten judo, U13 & U15	18.00-19.00 Lasten judo, U9 & U11	Perusteet (kelt. or. vyöt)	14.00 - 15.00 MuksuJudo	
19.00-20.30 Kuntojudo	Sovellettu judo, nuoret	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
	19.00-20.30 Nuorten ja Aikuisten Perusteet (kelt. or. vyöt)					

Hakunila, iso tatami

ma	ti	ke	to	pe	la	su
17.00 - 19.00 Kilpailijat, Aik. & U18		18.30 - 20.00 Kataharjoitus	18.30 - 19.30 Kataharjoitus	19.00 - 20.00 Sählyvuoro, kaukalossa	12.00-13.30 Nuorten judo	10.00 - 11.00 Perhejudo
					13.30-17.00 Punttitreeni, painonnostosali	18.00-20.00 Kilpajudo, kaikki

Hakunila, pieni tatami

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