

Tikkurilan Judokat

Harjoitusvuorot

KEVÄT 2021

1.2. -

Tikkurilan urheilutalo

ma	ti	ke	to	pe	la	su
Syksy 2020						
18.00-19.00 Lasten judo, U9 & U11		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)	13.00-14.00 Lasten peruskurssi (kelt. or. vyöt)	
19.00-20.30 Kuntojudo	19.00-20.30 Nuorten ja Aikuisten Perusteet (kelt. or. vyöt)		19.00-20.30 Judoharjoitus, kuntojudo, kilpailijat, Aik. & U18	18.30-19.30 Nuorten judo, U13 & U15	14.00 - 15.00 MuksuJudo	

Hakunila, iso tatami

ma	ti	ke	to	pe	la	su
					13.30-17.00 Punttitreeni, painonnostosali	

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