

**Lauantai**

10.00-11.15	Kaikki, Benny		
11.15-12.30	1.-2. Danit, Punaiset-Siniset, Essi	Sabut ja 3. Danit, Benny	Vihreät-Keltaiset (junnut omana ryhmänä mukana), Anders
12.30-14.00	Lounas		
14.00-15.00	Demo - Miten harjoitella nykyottelua seuroissa? (avoin kaikille, mutta pääkohderyhmä seuroissa ohjaavat), Simo		Vihreät-Keltaiset (junnut omana ryhmänä mukana), Essi
15.00-16.30	Kaikki Danit, Benny	Punaiset-Siniset, Anders	Vihreät-Keltaiset (junnut omana ryhmänä mukana), Anssi
16.30-17.00	Tauko: Luento - Kamppailijan jalkaterveyden edistäminen, Tarja		
17.00-18.30	Diesel (+40), Anders (teho: kevyt)	Ottelu, Simo (teho: keskikova)	Pystykamppailu, Anssi (teho: kova)
20.00-21.30	Illanvietto Taekwondo Nurmijärven salilla, Sabuille oma ohjelma		

klo 11.15-12.15 ruokailun porrastuksen vuoksi

**Sunnuntai**

9.30-10.30	Sirpa (Yin jooga, herättelevä harjoitus), kaikki		
10.30-10.45	Tauko		
10.45-12.15	1.-2. Danit ja värvityöt, Anders	Sabut ja 3. Danit, Benny	
12.15-12.30	Leirin lopetus		

Alle 14-vuotiaat integroituna kelta-vihreiden ryhmään, mukana heidän kanssaan treeneissä kulkee oma apu-ohjaaja (Laura).