

RAJAMÄEN KAMPPAILUKESKUS – Harjoitusaikataulu syksy 2019

Maanantai	Pikkusali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
16.00-16.30					
16.30-17.00					
17.00-17.30	Pilates 17.00-17.45	Taekwondo Ottelun alkeet 17.00-18.00	Taekwondo Ottelu 17.00-19.00		
17.30-18.00					
18.00-18.30	Pilates 18.00-18.45	Taekwondo Ylemmät junnut 18.00-19.00			BJJ 18.00-19.30
18.30-19.00					
19.00-19.30					
19.30-20.00	Potkunyrkkeily 19.30-21.00	Nyrkkeily 19.30-21.00			
20.00-20.30					
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					

Tiistai	PikkuSali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
16.00-16.30				Taekwondo Otteluryhmä 16.00-17.00	
16.30-17.00					
17.00-17.30	Taekwondo Liikesarjat 17.00-18.00	Taekwondo Alemmat vyöt 7-9v 17.00-18.00			BJJ 17.00-19.00
17.30-18.00					
18.00-18.30	Taekwondo Vihreät junnut 18.00-19.00	Taekwondo Alemmat vyöt 10-13v 18.00-19.00	Taekwondo Poom/Dan treeni 18.00-19.30		
18.30-19.00					
19.00-19.30	ITF Taekwondo 19.00-21.00				Hapkido 19.00-20.30
19.30-20.00		Taekwondo Kaikki aikuiset 19.30-21.00			
20.00-20.30					
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					

Keskiviikko	PikkuSali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
16.00-16.30					
16.30-17.00					
17.00-17.30	Pilates 17.00-17.45	Taekwondo Ottelun alkeet 17.00-18.00	Taekwondo Ottelu 17.00-19.00		
17.30-18.00					
18.00-18.30					
18.30-19.00					
19.00-19.30	Potkunyrkkeily 19.00-20.30				
19.30-20.00		Nyrkkeily (Nurmijärven seurakunta) 19.30-21.00			Aikido 19.30-21.00
20.00-20.30					
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					

Torstai	PikkuSali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
16.00-16.30					
16.30-17.00					
17.00-17.30		Taekwondo Alemmat vyöt 7-9v 17.00-18.00		Taekwondo Otteluryhmä 17.00-18.30	
17.30-18.00					Tenavakamppailu 17.30-18.30
18.00-18.30	Taekwondo Alemmat vyöt 10-13v 18.00-19.00				
18.30-19.00		Taekwondo Ylemmät ja vihreät junnut 18.30-19.30			
19.00-19.30					BJJ 19.00-21.00
19.30-20.00		Taekwondo Aikuiset (kaikki) 19.30-21.00	Hapkido 19.30-21.00		
20.00-20.30					
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					

Perjantai	PikkuSali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
16.00-16.30					
16.30-17.00					
17.00-17.30					
17.30-18.00					
18.00-18.30					BJJ No Gi 18.00-20.00
18.30-19.00					
19.00-19.30	ITF Taekwondo 19.00-21.00				
19.30-20.00					
20.00-20.30					
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					

Lauantai	PikkuSali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
10.00-11.00					
11.00-12.00					BJJ Open Mat 11.00-13.00
12.00-13.00					
13.00-14.00					
14.00-14.30					
14.30-16.00					
16.00-17.00					
17.00-18.00					
18.00-19.00					
19.00-20.00					
20.00-21.00					
21.00-22.00					

Sunnuntai	PikkuSali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
10.00-11.00					
11.00-12.00					Aikido 11.00-13.00
12.00-13.00					
13.00-14.00					
14.00-15.00					
15.00-16.30					
16.30-17.00					
17.00-18.00					
18.00-19.00	ITF Tae kwon Do 18.00-19.30				
19.00-20.00					
20.00-20.30					
20.30-22.00					