

## Chikaran dojon harjoitusajat, syksy 27.8.2023 lähtien

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
07.00-08.00		Kimusubi		Kimusubi	
08.00-16.00					
16.00-16.15					
16.15-16.30					
16.30-16.45	Juniorit 2 (16.30-17.45)	Peruskurssit, Lapset/nuoret (17.15-18.30)	Juniorit 1 (16.30-17.45)	Juniorit 2 (17.00-18.30)	Juniorit 1 (16.30-17.45)
16.45-17.00					
17.00-17.15					
17.15-17.30					
17.30-17.45	Yleiset treenit tekniikka, randori (17.45-19.45)	SWKS ry (18.30-21.00)	Yleiset treenit randori, avoimet myös muiden seurojen judokoille (17.45-19.45)	Aikuisten tekniikka ja peruskurssi (18.30-20.00)	Yleiset treenit newaza+pysty (17.45-19.45)
17.45-18.00					
18.00-18.15					
18.15-18.30					
18.30-18.45					
18.45-19.00					
19.00-19.15	Vapaa (19.45-22.00)		Vapaa (19.45-22.00)	SWKS ry (20.00-21.00)	Vapaa (19.45-22.00)
19.15-19.30					
19.30-19.45					
19.45-20.00					
20.00-20.15					
20.15-20.30					
20.30-20.45					
20.45-21.00					
21.00-21.15					
21.15-21.30					
21.30-21.45					
21.45-22.00					

	lauantai	sunnuntai
09.00-09.30	Vapaa (9.00-10.00)	
09.30-10.00		Vapaat treenit (9.30-10.30)
10.00-10.30	SWKS ry (10.00-12.00)	Vapaa vuoro (10.30-11.30)
10.30-11.00		
11.00-11.30		
11.30-11.45		
11.45-12.00		
12.00-12.30		Juniorit 2 (11.30-13.00)
12.30-13.00	Aikuisten tekniikka ja peruskurssi (12.30-14.00)	Peruskurssit, Lapset/nuoret (13.00-14.15)
13.00-13.15		
13.15-13.30		
13.30-14.00		
14.00-14.15	Kilparyhmä (14.00-16.00)	Vapaa vuoro (14.15-15.15)
14.15-14.30		
14.30-15.00		
15.00-15.15		
15.15-15.30		
15.30-16.00		Muksujudo (15.15-16.00)
16.00-16.30	Vapaat treenit (16.00-18.00)	AcroYoga (16.00-19.00)
17.00-17.30		
17.30-17.00	Vapaat treenit (18.00-19.30)	Vapaa (19.00-21.30)
17.00-18.00		
18.00-18.30		
18.30-19.00	Vapaa (19.30-21.30)	Vapaa (19.00-21.30)
19.00-19.30		
19.30-20.00		
20.00-20.30		
20.30-21.00		
21.00-21.30		