

Tikkurilan urheilutalo							
	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
13.00						Tekniikka treeni 13:00-14:30	Kata - vapaavuoro 13:00-14:30
14.00						Lasten peruskurssi (Keväällä 25 aloittaneet) 14:30-15:30	Kata - opetus 14:30-16:00
15.00							
16.00							
17.00		Parajudo - nuoret & aikuiset 17:00-18:15	Muksujudo & Perhejudo 17:00-18:00	FitJudo 17:00-18:00	Kuntojudo 17:00-18:00		
18.00	Nuoret U13-U15 18:00-19:30	Parajudo - lapset & Lasten peruskurssi (Keväällä 25 aloittaneet) 18:15-19:00	Judo - Akatemia 18:00-20:15	Nuoret U13-U15 18:00-19:00	Lasten jatkokurssi 2 U11-U13 18:00-19:00		
19.00	Kuntojudo 19:30-21:00	Nuoret & aikuiset peruskurssi 19:00-20:00		Randori treeni 19:00-20:00	Nuoret & aikuiset peruskurssi 19:00-20:00		
20.00							
21.00							