

Voda-liikuntakeskus

ma		ti	ke	to	pe
tatami 1	tatami 3	tatami 1		tatami 1	
17.00-18.00 Lasten Jatkokurssi		17.00-18.15 Sovellettu Judo, Aikuiset		17.00-18.00 Tyttöjen Vuoro	
18.00-19.00 Lasten (E-D) Kilpa-Judo		18.15-19.15 Sovellettu Judo, Nuoret		18.00-19.00 Lasten (E-D) Kilpa-Judo	
19.00-20.30 Aikuisten Peruskurssi Kunto-Judo	19.00 - 20.30 Kilpa-Judo aikuiset, kadetit			19.00-20.30 Aikuisten Peruskurssi Kunto-Judo	

RYHMÄ, Voda

Lasten Jatkokurssi	8 - 9 v.
Lasten (E-D) Kilpa-Judo	9 - 11 v.
Sovellettu Judo, Aikuiset	
Sovellettu Judo, Nuoret	
Aikuisten Peruskurssi Kunto-Judo Kilpa-Judo	aikuiset, kadetit

OHJAAJAT

Essi Holopainen, Anni Nykänen
Essi Holopainen, Anni Nykänen
Marita Kokkonen, Tuula Miinalainen, Pia Louhi, Ulla Jalo-Virtanen, Hanna Kokkonen
Marita Kokkonen, Tuula Miinalainen, Pia Louhi, Ulla Jalo-Virtanen, Hanna Kokkonen
Erkki Kokkonen, Heikki Joensuu, Niklas Sivunen
Heli Vartiainen, Kati Pitkänen, Reijo Heino
Mika Toroi, Juha Venetjoki, Peter Mickelsson, Jouni Korkka

Lumo

ma	ti	ke	to	pe
17.00-18.30 Nuorten kamppailullinen tekniikka				
Maanantain ryhmän toinen vuoro Tikkurilan Nuorten, 12-15 v., kamppailullinen tekniikka				

RYHMÄ, Lumo

Nuorten kamppailullinen tekniikka	10 - 15 v.
--------------------------------------	------------

OHJAAJAT

Mika Kuntjärvi, Bahram Momeni, Johanna Sivunen