

Hakunila, iso tatami

ma	ti	ke	to	pe	la	su
	14.00-16.00 koululaisten iltapäiväkerho		14.00-16.00 koululaisten iltapäiväkerho		10.00 - 11.00 Tenavajudo yhdistetty judoliikkariin	
17.00-18.00 Lasten peruskurssi, 7-8	17.00-18.00 Lasten kamppailullinen tekniikka, 9-10	17.00-18.00 Nuorten taitoharjoitus, alkaa lokakuussa	17.00-18.00 Lasten kamppailullinen tekniikka siirretty keskiviikolle klo 17.30 Tikkurilan urheilutalolle	17.30-19.30 Nuorten (D-C) kilpajudo	11.00-12.00 Tenavajudo ja Judoliikkari, 2-5	
18.00-19.30 Nuorten (D-C) kilpajudo	18.00-19.00 Vapaaharjoitus	18.00-19.00 Lasten jatkokurssi, 8-9	18.00-19.30 Nuorten (D-C) kilpajudo		12.00-13.30 Perhejudo	18.00-20.00 Kilpajudo / randori, aikuiset, kadetit
	19.00-20.00 Vapaaharjoitus	19.00-20.45 Kataharjoitus	19.30-20.30 Vapaaharjoitus		15.00-17.00	
Lauantaisin nuorille, kadeteille oheisharjoitus painonnostosalilla						

Hakunila, pieni tatami

ma	ti	ke	to	pe	la	su
	16.00-17.30 Mattojudo / kamppailullinen tekniikka		16.00-17.30 Pystyjudo / kamppailullinen tekniikka			
	Kuntojudo		Kuntojudo			
	17.30-18.30 Vapaaharjoitus	17.45-18.45 Nuoret, Kataharjoitus				
		18.45 -20.00 Kataharjoitus				

RYHMÄ, Hakunila		OHJAAJAT	
Tenavajudo ja Judoliikkari	2 - 5 v.	Marko Saarinen, Denys Zaychenko	Nuorten kilpajudo D-C-nuoret Pasi Oinas, Mika Toroi, Paula Toroi
Lasten peruskurssi	7 - 8 v.	Antti Blomberg, Aamos ja Otso Blomberg	Mattojudo / Pystyjudo kamppailullinen tekniikka Kuntojudo Juha Turunen, Jarmo Juhonen
Perhejudo	Lapsi + Aikuinen	Tuula Miinalainen, Juha Turunen	Nuorten kataharjoitus Vihreät -> vapaa harjoittelu
Lasten jatkokurssi	8 - 9 v.	Jonna Marttila, Bahram Momeni	Kataharjoitus aikuiset, kadetit vapaa harjoittelu
Lasten kamppailullinen tekniikka	9 - 10 v.	Päivi Karhunen	Koululaisten iltapäiväkerho Juha Turunen, Jussi Holmström