

Tikkurilan urheilutalo

ma	ti	ke	to	pe	la	su
					13.00-14.00 Lasten peruskurssi, 7-8	
	16.00-17.15 Nuorten kampaillullinen tekniikka, 12-15	16.30-17.30 Nuorten peruskurssi, 9-13	16.30-17.30 Judo-Eskari, 4-6		14.00-15.00 Muku-Judo, 5-6	
18.00 -19.00 Nuorten peruskurssi, 9-13	17.15-18.30 Lasten jatkokurssi tiistailta on siirretty Vodaan ma klo 17.00	17.30-18.30 Lasten kampaillullinen tekniikka, 9-12	17.30-18.30 Lasten jatkokurssi, 8-9	17.30-19.00 Nuorten kampaillullinen tekniikka, 12-15	15.00-16.00 Vapaaharjoitus, aikuiset, kadetit	14.30-16.00 Vapaaharjoitus, aikuiset, kadetit
19.00-20.00 Lasten kampaillullinen tekniikka, 9-12	18.30-20.00 Judo-Akatemia, aikuiset	18.30-20.00 Kilpa-Judo, aikuiset, kadetit	18.30-20.00 Kilpa-Judo, aikuiset, kadetit			
20.00-21.30 Kilpajudo siirretty Vodaan ma klo 19.00	Judoakatemia ja kilpajudo vaihtavat paikkaa vko 43 alkaen. Vaihto on tehty E-S alueen treenipäivä tukien.					
RYHMÄ, Tikkurila		OHJAAJAT				
Judo-Eskari	4 - 6 v.	Heli Vartiainen, Kati Pitkänen, Esa Saarelainen				
Muku-Judo	5 - 6 v.	Petteri Pulkkinen, Teemu Turunen, Tuomas Aitamurto				
Lasten peruskurssi	7 - 9 v.	Petteri Pulkkinen, Teemu Turunen, Tuomas Aitamurto				
Lasten jatkokurssi	8 - 9 v.	Mervi Salo, Kati Pitkänen, Heli Vartiainen, Arttu Tiitu				
Nuorten peruskurssi	9 - 13 v.	Leo Laaksonen, Mikko Suhonen				
Lasten kampaillullinen tekniikka	9 - 12 v.	Henry Kupiainen, Johanna Sivunen, Mika Salsola, Päivi Karhunen, Alekski Miely				
Nuorten kampaillullinen tekniikka	12 - 15 v.	Jorma Lehtikangas, Aki Kinnunen, Marita Kokkonen				
Kilpa-Judo	aikuiset, kadetit	Mika Toroi, Juha Venetjoki, Hannu Mustonen, Jouni Korkka				
Judo-Akatemia	aikuiset	Timo Korpiola, Peter Mickelsson				
Vapaaharjoitus	aikuiset, kadetit	Hannu Mustonen				

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 kampaillullinen tekniikka, 9-10	17.00-18.00 Nuorten taitoharjoitus, alkaa lokakuussa	17.00-18.00 Lasten kampaillullinen 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 lapsi + aikuinen	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 ohjelsharjoitus painonnostosalilla						

Hakunila, pieni tatami

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

RYHMÄ, Hakunila

RYHMÄ, Hakunila		OHJAAJAT			
Tenavajudo ja Judoliikkari	2 - 5 v.	Marko Saarinen, Denys Zaychenko	Nuorten kilpajudo	D-C-uooret	Pasi Oinas, Mika Toroi, Paula Toroi
Lasten peruskurssi	7 - 8 v.	Antti Blomberg, Aamos ja Otso Blomberg	Mattojudo / Pystyjudo kampaillullinen 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 kampaillullinen tekniikka	9 - 10 v.	Päivi Karhunen	Koululaisten iltapäiväkerho		Juha Turunen, Jussi Holmström

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 Tytöjen 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		OHJAAJAT			
Lasten Jatkokurssi	8 - 9 v.	Essi Holopainen, Anni Nykänen			
Lasten (E-D) Kilpa-Judo	9 - 11 v.	Essi Holopainen, Anni Nykänen			
Sovellettu Judo, Aikuiset		Marita Kokkonen, Tuula Miinalainen, Pia Louhi, Ulla Jalo-Virtanen, Hanna Kokkonen			
Sovellettu Judo, Nuoret		Erkki Kokkonen, Tuula Miinalainen, Pia Louhi, Ulla Jalo-Virtanen, Hanna Kokkonen			
Aikuisten Peruskurssi		Erkki Kokkonen, Heikki Joensuu, Niklas Sivunen			
Kunto-Judo		Heli Vartiainen, Kati Pitkänen, Reijo Heino			
Kilpa-Judo	aikuiset, kadetit	Mika Toroi, Juha Venetjoki, Peter Mickelsson, Jouni Korkka			

Lumo

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

RYHMÄ, Lumo		OHJAAJAT			
Nuorten kampaillullinen tekniikka	10 - 15 v.	Mika Kuntjärvi, Bahram Momeni, Johanna Sivunen			