

# SJR OHJELMA RYHMÄT 2016

KELLO	MAANANTAI 4.7	TIISTAI 5.7	KESKIVIIKKO 6.7	TORSTAI 7.7	PERJANTAI 8.7	KELLO
07.00-07.30		AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	07.00-07.30
07.30-08.00		AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	AAMUPALA	07.30-08.00
08.00-08.30	ILMOITTAUTUMINEN	HARJOITUS RYHMÄ 2 AAMUPALA	HARJOITUS RYHMÄ 3 AAMUPALA	HARJOITUS RYHMÄ 2 AAMUPALA	AAMUPALA	08.00-08.30
08.30-09.00	ILMOITTAUTUMINEN	HARJOITUS RYHMÄ 2	HARJOITUS RYHMÄ 3	HARJOITUS RYHMÄ 2		08.30-09.00
09.00-09.30	ILMOITTAUTUMINEN	HARJOITUS RYHMÄ 2	HARJOITUS RYHMÄ 3	HARJOITUS RYHMÄ 2		09.00-09.30
09.30-10.00	ILMOITTAUTUMINEN	HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1	YHTEIS HARJOITUS	09.30-10.00
10.00-10.30	YHTEIS HARJOITUS	HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1	YHTEIS HARJOITUS	10.00-10.30
10.30-11.00	YHTEIS HARJOITUS				YHTEIS HARJOITUS	10.30-11.00
11.00-11.30	YHTEIS HARJOITUS	HARJOITUS RYHMÄ 3		HARJOITUS RYHMÄ 2	LOUNAS	10.30-11.00
11.30-12.00	YHTEIS HARJOITUS	LOUNAS HARJOITUS RYHMÄ 3	LOUNAS	LOUNAS HARJOITUS RYHMÄ 2	LOUNAS	11.00-11.30
12.00-12.30	LOUNAS	LOUNAS HARJOITUS RYHMÄ 3	LOUNAS	LOUNAS HARJOITUS RYHMÄ 2	LOUNAS	11.30-12.00
12.30-13.00	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	SIIVOUS	12.00-12.30
13.00-13.30	LOUNAS				SIIVOUS	12.30-13.00
13.30-14.00			DAVID ESPANJA KUNTOPIIRI		SIIVOUS	13.00-13.30
14.00-14.30	KUNTOSALI TREENI IVAN	MUKIN SODE JUDO TEKNIikka		MUKIN SODE JUDO TEKNIikka	KOTIIN	13.30-14.00
14.30-15.00	KUNTOSALI TREENI	JUDO TEKNIikka		JUDO TEKNIikka	KOTIIN	14.00-14.30
15.00-15.30						14.30-15.00
15.30-16.00					ENSI VUONNA 10. - 14.7.2017	15.00-15.30
16.00-16.30	PÄIVÄLLINEN HARJOITUS RYHMÄ 1	PÄIVÄLLINEN HARJOITUS RYHMÄ 1	PÄIVÄLLINEN HARJOITUS RYHMÄ 3	PÄIVÄLLINEN HARJOITUS RYHMÄ 1		15.30-16.00
16.30-17.00	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN		16.00-16.30
17.00-17.30	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN		16.30-17.00
17.30-18.00						17.00-17.30
18.00-18.30						17.30-18.00
18.30-19.00						18.00-18.30
19.00-19.30	HARJOITUS RYHMÄ 3	HARJOITUS RYHMÄ 3	KAHJOT JUDOKAT	HARJOITUS RYHMÄ 2		18.30-19.00
19.30-20.00	HARJOITUS RYHMÄ 3	HARJOITUS RYHMÄ 3	KAHJOT JUDOKAT	HARJOITUS RYHMÄ 2		19.00-19.30
20.00-20.30	HARJOITUS RYHMÄ 3 ILTAPALA	HARJOITUS RYHMÄ 3 ILTAPALA	KAHJOT JUDOKAT ILTAPALA	HARJOITUS RYHMÄ 2 ILTAPALA		19.30-20.00
20.30-21.00	ILTAPALA	ILTAPALA	KAHJOT JUDOKAT ILTAPALA	U16 - U21 BILEET ILTAPALA		20.00-20.30
21.00-21.30	ILTAPALA	ILTAPALA	KAHJOT JUDOKAT ILTAPALA	U16 - U21 BILEET ILTAPALA		20.30-21.00
21.30-22.00			KAHJOT JUDOKAT	U16 - U21 BILEET		21.00-21.30
22.00-23.00	HILJAISSUUS	HILJAISSUUS	HILJAISSUUS	U16 - U21 BILEET		21.30-22.00
						22.00-23.00

UINTIA JA MELONTAA YMS. MUITA PELEJÄ VAPAASTI JA VALVOTUSTI KOKO LEIRIN AJAN !!! KANTTIINI AUKI ERIKSEEN SOVITTUINA AIKONA !!!

HARJOITUS RYHMÄ 1	Valkoiset-Oranssi (pienet)
HARJOITUS RYHMÄ 2	Oranssi -Siniset (Junnut)+ Aikuiset kunto + aloittelijat
HARJOITUS RYHMÄ 3	Aikuiset ja Kilpailija junnut