

SJR OHJELMA RYHMÄT 2018

KELLO	MAANANTAI 9.7	TIISTAI 10.7	KESKIVIIKKO 11.7	TORSTAI 12.7	PERJANTAI 13.7	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	AAMUPALA	HARJOITUS RYHMÄ 2 AAMUPALA	AAMUPALA	08.00-08.30
08.30-09.00	ILMOITTAUTUMINEN	HARJOITUS RYHMÄ 2		HARJOITUS RYHMÄ 2		08.30-09.00
09.00-09.30	ILMOITTAUTUMINEN	HARJOITUS RYHMÄ 2		HARJOITUS RYHMÄ 2		09.00-09.30
09.30-10.00	ILMOITTAUTUMINEN	HARJOITUS RYHMÄ 1		HARJOITUS RYHMÄ 1		09.30-10.00
10.00-10.30	YHTEIS HARJOITUS	HARJOITUS RYHMÄ 1		HARJOITUS RYHMÄ 1		10.00-10.30
10.30-11.00	YHTEIS HARJOITUS				HARJOITUS RYHMÄ 3	10.30-11.00
11.00-11.30	YHTEIS HARJOITUS	LOUNAS HARJOITUS RYHMÄ 3	LOUNAS	LOUNAS HARJOITUS RYHMÄ 3	LOUNAS	11.00-11.30
11.30-12.00	YHTEIS HARJOITUS	LOUNAS HARJOITUS RYHMÄ 3	LOUNAS	LOUNAS HARJOITUS RYHMÄ 3	LOUNAS	11.30-12.00
12.00-12.30	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	SIIVOUS	12.00-12.30
12.30-13.00	LOUNAS				SIIVOUS	12.30-13.00
13.00-13.30	LOUNAS	BAILA LATINO		BAILA LATINO	SIIVOUS	13.00-13.30
13.30-14.00		BAILA LATINO		BAILA LATINO	KOTIIN	13.30-14.00
14.00-14.30	 JUDO TEKNIikka	 JUDO TEKNIikka		 JUDO TEKNIikka	KOTIIN	14.00-14.30
14.30-15.00	JUDO TEKNIikka	JUDO TEKNIikka		JUDO TEKNIikka		14.30-15.00
15.00-15.30					ENSI VUONNA 8. - 12.7.2019	15.00-15.30
15.30-16.00		HARJOITUS RYHMÄ 1		HARJOITUS RYHMÄ 1		15.30-16.00
16.00-16.30	PÄIVÄLLINEN HARJOITUS RYHMÄ 1	PÄIVÄLLINEN HARJOITUS RYHMÄ 1	PÄIVÄLLINEN PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN HARJOITUS RYHMÄ 1		16.00-16.30
16.30-17.00	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN		16.30-17.00
17.00-17.30	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN		17.00-17.30
17.30-18.00		HARJOITUS RYHMÄ 2		HARJOITUS RYHMÄ 2		17.30-18.00
18.00-18.30		HARJOITUS RYHMÄ 2		HARJOITUS RYHMÄ 2		18.00-18.30
18.30-19.00		HARJOITUS RYHMÄ 2		HARJOITUS RYHMÄ 2		18.30-19.00
19.00-19.30	HARJOITUS RYHMÄ 3	HARJOITUS RYHMÄ 3		HARJOITUS RYHMÄ 3		19.00-19.30
19.30-20.00	HARJOITUS RYHMÄ 3	HARJOITUS RYHMÄ 3		HARJOITUS RYHMÄ 3		19.30-20.00
20.00-20.30	HARJOITUS RYHMÄ 3 ILTAPALA	HARJOITUS RYHMÄ 3 ILTAPALA	ILTAPALA	HARJOITUS RYHMÄ 2 ILTAPALA		20.00-20.30
20.30-21.00	ILTAPALA	ILTAPALA	ILTAPALA	U16 - U21 BILEET ILTAPALA		20.30-21.00
21.00-21.30	ILTAPALA	ILTAPALA	ILTAPALA	U16 - U21 BILEET ILTAPALA		21.00-21.30
21.30-22.00				U16 - U21 BILEET		21.30-22.00
22.00-23.00	HILJAISSUUS	HILJAISSUUS	HILJAISSUUS	U16 - U21 BILEET		22.00-23.00

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

HARJOITUS RYHMÄ 1 Valkoiset-Oranssi (pienet)

HARJOITUS RYHMÄ 2 Oranssi -Siniset (Junnut)+ Aikuiset kunto + aloittelijat

HARJOITUS RYHMÄ 3 Aikuiset ja Kilpailija junnut

Joukkuekilpailuun muodostetaan joukkueet ja sarjat halukkaista 7-60-vuotiaista - jokaiseen joukkueeseen tulee n. 10-15 ottelijaa eri paino ja ikäluokista
Isot opettavat pieniä kilpailupäivän rutiineihin ja kilpailuihin - Mitalisteille mahtavat palkinnot ja pokaalit