

# SJR OHJELMA RYHMÄT 2017

KELLO	MAANANTAI 10.7	TIISTAI 11.7	KESKIVIIKKO 12.7	TORSTAI 13.7	PERJANTAI 14.7	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		
09.30-10.00	ILMOITTAUTUMINEN	HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1		
10.00-10.30	YHTEIS HARJOITUS	HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1		
10.30-11.00	YHTEIS HARJOITUS					
11.00-11.30	YHTEIS HARJOITUS	HARJOITUS RYHMÄ 3		HARJOITUS RYHMÄ 3		
11.30-12.00	YHTEIS HARJOITUS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	
12.00-12.30	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	
12.30-13.00	LOUNAS					
13.00-13.30	LOUNAS					
13.30-14.00		BAILA LATINO	JUDO STAMINA	BAILA LATINO		
14.00-14.30	MUKIN SODE JUDO TEKNIikka	MUKIN SODE JUDO TEKNIikka		MUKIN SODE JUDO TEKNIikka		
14.30-15.00	JUDO TEKNIikka	JUDO TEKNIikka		JUDO TEKNIikka		
15.00-15.30						
15.30-16.00		HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1	HARJOITUS RYHMÄ 1		
16.00-16.30	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN		
16.30-17.00	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN		
17.00-17.30	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN	PÄIVÄLLINEN		
17.30-18.00		HARJOITUS RYHMÄ 2	HARJOITUS RYHMÄ 2	HARJOITUS RYHMÄ 2		
18.00-18.30		HARJOITUS RYHMÄ 2	HARJOITUS RYHMÄ 2	HARJOITUS RYHMÄ 2		
18.30-19.00		HARJOITUS RYHMÄ 2	HARJOITUS RYHMÄ 2	HARJOITUS RYHMÄ 2		
19.00-19.30	HARJOITUS RYHMÄ 3	HARJOITUS RYHMÄ 3	KAHJOT JUDOKAT	HARJOITUS RYHMÄ 2		
19.30-20.00	HARJOITUS RYHMÄ 3	HARJOITUS RYHMÄ 3	KAHJOT JUDOKAT	HARJOITUS RYHMÄ 2		
20.00-20.30	HARJOITUS RYHMÄ 3 ILTAPALA	HARJOITUS RYHMÄ 3 ILTAPALA	KAHJOT JUDOKAT ILTAPALA	HARJOITUS RYHMÄ 2 ILTAPALA		
20.30-21.00	ILTAPALA	ILTAPALA	KAHJOT JUDOKAT ILTAPALA	U16 - U21 BILEET ILTAPALA		
21.00-21.30	ILTAPALA	ILTAPALA	KAHJOT JUDOKAT ILTAPALA	U16 - U21 BILEET ILTAPALA		
21.30-22.00			KAHJOT JUDOKAT			
22.00-23.00	HILJAISSUUS	HILJAISSUUS	HILJAISSUUS	U16 - U21 BILEET		
				U16 - U21 BILEET		
					ENSI VUONNA 9. - 13.7.2018	15.00-15.30
						15.30-16.00
						16.00-16.30
						16.30-17.00
						17.00-17.30
						17.30-18.00
						18.00-18.30
						18.30-19.00
						19.00-19.30
						19.30-20.00
						20.00-20.30
						20.30-21.00
						21.00-21.30
						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