



HELSINGIN JU-JUTSUKLUBIN HARJOITUSAJAT

Hokutoryu ju-jutsu

Peruskurssi	Ma 18.15 - 19.15	Ke 18.00 - 19.15
Kelt. + Orans.	Ti 18.00 - 19.15	To 18.00 - 19.15
Vihreät	Ma 19.15 - 20.30	Ke 19.15 - 20.30
Ylemmät	Ma 19.15 - 20.30	Ke 19.15 - 20.30
Kaikki	La 16.00 - 18.00(vapaa)	Su 17.15 - 18.30(tekniikka)
Aamutreenit	Ke 07.30 - 08.30	Pe 07.30 - 08.30
Ottelutreenit	Ti 17.00 - 18.00	La 14.30 - 16.00

Juniori ju-jutsu

Peruskurssi	To 17.00 - 18.00	Su 15.45 - 17.00
Ylemmät	Ti 17.00 - 18.00	Su 17.15 - 18.30

Kickboxing

Peruskurssi	Ma 17.00 -18.15	Ke 17.00 - 18.00
Ylemmät	Ma 17.00 -18.15	Ke 17.00 - 18.00
	To 17.00 - 18.00	La 12.00 - 13.00
	Su 12.00 - 13.00	
Kaikki	Su 18.30 - 20.00	

Kickboxing juniorikurssi

Su 11.00 - 12.00
Su 12.00 - 13.00 Junnuvalmentajat

Brasilian ju-jutsu / lukkopaini

Peruskurssi	Ti 19.15 - 20.15	Pe 17.00 - 18.30
Kokeneet	Ti 20.15 - 21.30(no gi)	Pe 18.30 - 20.00
Aamutreenit	Ti 07.00 - 08.15	To 07.00 - 08.15 (no gi)

Kyokushin karate

Peruskurssi	To 19.15 -21.00	Su 18.30 - 20.00
Ylemmät	Ke 20.30 - 21.45	Pe 18.30 - 20.00(aikidosali)
	Su 18.30 - 20.00	

Vapaaottelu

Kaikki	La 14.30 - 16.00
--------	------------------

Thaiboxing

Peruskurssi	Pe 18.30 - 20.00	Su 14.30 - 16.00
Ylemmät	Ma 19.00 - 20.30 (vapaat, ps)	Ti 19.15 - 20.45
	Ke 18.00 - 19.30 (vapaat, ps)	To 19.15 - 20.45
	Pe 17.00 - 18.30	La 13.00 - 14.30
	Su 13.00 - 14.30	
Ladythai	Ma 20.30 - 21.30	Ke 20.30 - 21.30

ps = Pikkusali