

# HELSINGIN JU-JUTSUKLUBIN HARJOITUSAJAT

	<b>Hokutoryu ju-jutsu</b>	
<b>Peruskurssi</b>	Ma 18.15 - 19.15	Ke 18.00 - 19.15
<b>Kelt. + Orans.</b>	Ti 18.00 - 19.15	To 18.00 - 19.15
<b>Vihreät</b>	Ma 19.15 - 20.30	Ke 19.15 - 20.30
<b>Ylemmät</b>	Ma 19.15 - 20.30	Ke 19.15 - 20.30
<b>Kaikki vyöasteet</b>	To 19.15 -20.30 (sambo) Su 18.30 - 19.45 (tekniikka)	La 16.00 - 18.00 (vapaa)
<b>Aamutreenit</b>	Ma 07.30 - 08.30 Pe 07.30 - 08.30	Ke 07.30 - 08.30
<b>Ottelutreenit</b>	Ma 18.15 - 19.15	Ke 18.00 - 19.15
	<b>Juniori ju-jutsu</b>	
<b>Peruskurssi</b>	To 17.00 - 18.00	Su 16.00 - 17.15
<b>Ylemmät</b>	Ti 17.00 - 18.00	Su 17.15 - 18.30
	<b>Kickboxing</b>	
<b>Peruskurssi</b>	Ma 17.00 -18.15	Ke 17.00 - 18.00
<b>Ylemmät</b>	Ma 17.00 -18.15 La 12.00 - 13.00	Ke 17.00 - 18.00
<b>Kaikki</b>	Su 18.30 - 20.00	
	<b>Brasilian ju-jutsu / lukkopaini</b>	
<b>Peruskurssi</b>	Ti 19.15 - 20.45	Pe 18.30 - 20.00
<b>Ylemmät</b>	Ti 20:45-22:00 Su 10.00-11.30	Pe 17.00 - 18.30
<b>Vapaat sparrit</b>	Ti 17.00 - 18.00 (ps) To 16.30 - 17.30 (ps) Su 17.00 - 18.30(ps)	Ke 17.00-18.00 (ps) La 13.00 - 14.30
<b>Aamutreenit</b>	Ti 07.00 - 08.00	To 07.00 - 08.00 (no gi) (ps=pikkusali)
	<b>Sambo</b>	
<b>Peruskurssi</b>	To 19.15 - 20.30	Su 18.30 - 20.00
<b>Combat Sambo</b>	La 14.30 - 16.00	
	<b>Kenjutsu</b>	
<b>Peruskurssi</b>	Ke 20.30 - 21.45	La 14.30 - 16.00
	<b>Kyokushin karate</b>	
<b>Peruskurssi</b>	To 19.15 -20.45 (ps)	Su 18.30 - 20.00
<b>Ylemmät</b>	Ti 19.30 - 21.00 (ps) Pe 20.00 - 21.00	Su 18.30 - 20.00
	<b>Kobudo</b>	
<b>Kaikki</b>	Ma 20.30-22.00	Pe 20.00-21.30
	<b>Thaiboxing</b>	
<b>Peruskurssi</b>	Ma 20.30 - 22.00 Su 13.00 - 14.30	Pe 18.30 - 20.00
<b>Ylemmät</b>	Ti 19.15 - 20.45 (tekniikka) Pe 17.00 - 18.30 (ottelu) Su 11.30 - 13.00	To 19.15 - 20.45 (tekniikka) La 13.00 - 14.30 (vapaa)