

# 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 vyöasteet	La 16.00 - 18.00 (vapaa)	Su 18.30 - 19.45 (tekniikka)
Aamutreenit	Ma 07.30 - 08.30	Ke 07.30 - 08.30
	Pe 07.30 - 08.30	
Ottelutreenit	Ma 18.15 - 19.15	Ke 18.00 - 19.15

## Juniori ju-jutsu

Peruskurssi	To 17.00 - 18.00	Su 16.00 - 17.15
Ylemmät	Ti 17.00 - 18.00	Pe 16.00 - 17.00
	Su 17.15 - 18.30	

## Brasilian ju-jutsu / lukkopaini

Peruskurssi	Ti 19.15 - 20.45	Pe 18.30 - 20.00
Ylemmät	Ti 20.45 - 22.00	To 19.15-20.30 (no gi/lukkopaini)
	Pe 17.00 - 18.30	Su 10.00-11.30
	Su 18.30 - 20.00	
Vapaat sparrit	Ti 17.00 - 18.00 (ps)	Ke 17.00-18.00 (ps)
	To 16.30 - 17.30 (ps)	La 13.00 - 14.30
	Su 17.00 - 18.30(ps)	
Aamutreenit	Ti 07.00 - 08.00	To 07.00 - 08.00 (no gi)

## Junnu BJJ

Kaikki	Ma 16:00-17:00	Ke 16:00-17:00
	Pe 16:00-17:00	

## Kickboxing

Peruskurssi	Ma 17.00 -18.15	Ke 17.00 - 18.00
Ylemmät	Ma 17.00 -18.15	Ke 17.00 - 18.00
	La 12.00 - 13.00	
Kaikki	Su 18.30 - 20.00 (ps)	

## Kenjutsu

Peruskurssi	Ke 20.30 - 21.45	La 14.30 - 16.00
-------------	------------------	------------------

## Kyokushin karate

Peruskurssi	To 19.15 -20.45 (ps)	Su 18.30 - 20.00
Ylemmät	Ti 19.30 - 21.00 (ps)	Su 18.30 - 20.00
	To 19.15 -20.45 (ps)	Pe 20.00 - 21.00 (vapaa)

## Kobudo

Kaikki	Ma 20.30-22.00	Pe 20.00-21.30 (vapaa)
--------	----------------	------------------------

## Thaiboxing

Peruskurssi	Ma 20.30 - 22.00	Pe 18.30 - 20.00
	Su 13.00 - 14.30	
Ylemmät	Ti 19.15 - 20.45 (tekniikka)	To 19.15 - 20.45 (tekniikka)
	Pe 17.00 - 18.30 (ottelu)	La 13.00 - 14.30 (vapaa)
	Su 11.30 - 13.00	