

HELSINGIN JU-JUTSUKLUBIN HARJOITUSAJAT

Peruskurssi
Kelt. + Orans.
Vihreät
Ylemmät
Kaikki vyöasteet

Hokutoryu ju-jutsu

Ma 18.15 - 19.15
Ti 18.00 - 19.15
Ma 19.15 - 20.30
Ma 19.15 - 20.30
To 19.15 - 20.30 (sambo)
Su 18.30 - 19.45 (tekniikka)
Ke 18.00 - 19.15
To 18.00 - 19.15
Ke 19.15 - 20.30
Ke 19.15 - 20.30
La 16.00 - 18.00 (vapaa)
Ma 07.30 - 08.30
Pe 07.30 - 08.30
Ma 18.15 - 19.15
Ke 07.30 - 08.30
Ke 18.00 - 19.15

Aamutreenit

Ottelutreenit

Peruskurssi
Ylemmät

Junioriju-jutsu

To 17.00 - 18.00
Ti 17.00 - 18.00
Su 16.00 - 17.15
Su 17.15 - 18.30

Peruskurssi
Ylemmät

Kickboxing

Ma 17.00 - 18.15
Ma 17.00 - 18.15
La 12.00 - 13.00
Su 18.30 - 20.00
Ke 17.00 - 18.00
Ke 17.00 - 18.00

Kaikki

Peruskurssi
Ohjatut sparrit
Vapaat sparrit

Brasilian ju-jutsu / lukkopaini

Ti 19.15 - 20.45
Pe 17.00 - 18.30
Ti 17.00 - 18.00 (ps)
To 16.30 - 17.30 (ps)
Su 17.00 - 18.30 (ps)
Pe 18.30 - 20.00
Su 10.00 - 11.30
Ke 17.00 - 18.00 (ps)
La 13.00 - 14.30

Aamutreenit

To 07.00 - 08.00 (no gi)
(ps=pikkusali)

Peruskurssi
Combat Sambo

Sambo

To 19.15 - 20.30
La 14.30 - 16.00
Su 18.30 - 20.00

Peruskurssi

Kenjutsu

Ke 20.30 - 21.45
La 14.30 - 16.00 kaikille paitsi
leiripäivinä kts.poikkeukset
www.kenjutsu.fi -harjoitusajat

Peruskurssi
Ylemmät

Kyokushin karate

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

Kaikki

Kobudo

Ma 20.30 - 22.00
Pe 20.00 - 21.30

Peruskurssi

Thaiboxing

Ma 20.30 - 22.00
Su 13.00 - 14.30
Pe 18.30 - 20.00

Ylemmät

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)