



## LUKUJÄRJESTYS

	Kehä Tatami		Kehä Tatami		Kehä Tatami		Kehä Tatami		Kehä Tatami	
	<b>Maanantai</b>		<b>Tiistai</b>		<b>Keskiviikko</b>		<b>Torstai</b>		<b>Perjantai</b>	
<b>16:00 - 17:00</b>	16:00-17:00 Järvenpään Opisto Kuntonyrkkeily & Kahvakuula		16:00-17:00 Vapaa harjoittelu kaikille ryhmille		16:00-17:00 Järvenpään Opisto Kuntonyrkkeily & Kahvakuula		16:00-17:00 Vapaa harjoittelu kaikille ryhmille		16:00-17:00 Vapaa harjoittelu kaikille ryhmille	
<b>17:00 - 18:00</b>	17:00-18:30 Kilparyhmä	17:00-18:00 Potkunyaerkeily nuoret 14-18 v (Junnut)	17:00-18:00 Kilparyhmä	17:00-18:00 Potkunyaerkeily junnut 7-13 v (Junnut)	17:00-18:00 Kilparyhmä	17:00-18:00 Potkunyaerkeily nuoret 14-18 v (Junnut)	17:00-18:00 Kilparyhmä	17:00-18:00 Potkunyaerkeily junnut 7-13 v (Junnut)	17:00-18:30 Kilparyhmä	17:30-19:00 BJJ
<b>18:00 - 19:00</b>	18:30-19:30 Potkunyaerkeily (PK)	18:30-20:00 Potkunyaerkeily	18:00-19:00 Toiminnallinen harjoittelu (PK)	18:00-19:00 Kunto- nyrkeily	18:00-19:00 Potku- nyrkeily	18:00-19:00 Junnu BJJ (Junnut)	18:00-19:00 Potku- nyrkeily (PK)	18:00-19:00 BJJ		
<b>19:00 - 20:00</b>	19:30-21:00 Kunto- nyrkeily		19:00-20:00 BJJ (PK)		19:00-20:00 Kuntonyrkeily (PK)		19:00-20:00 Toimin- nallinen harjoittelu (PK)	19:00-20:00 Street Combatives (PK)	19:00-20:30 Kunto- nyrkeily	19:15-20:30 Potkunyaerkeily nuoret 14-18 v (Junnut)
<b>20:00 - 21:00</b>		20:00-21:00 Krav Maga (PK)	20:00-21:00 Street Combatives (PK)	20:00-21:00 EKJT (PK)	20:00-21:00 Street Combatives (PK)		20:00-21:00 Krav Maga (PK)	20:00-21:00 EKJT (PK)		

PK = harjoitukset sekä peruskurssille että jatkoryhmälle.

Junnut = ryhmät, jotka kuuluvat junioreiden harjoitusmaksuun.

Voimalualueella voi aina harjoitella seuraavina kellonaikoina riippumatta siitä onko salilla ohjattuja harjoituksia:

arkisin 16-21

viikonloppuisin 10-18

Harjoitussalin oven ollessa lukittuna pääset sisään ovikoodilla, joka on jaettu sähköpostilla jäsenmaksun maksamisen jälkeen.

	Kehä Tatami		Kehä Tatami	
	<b>Lauantai</b>		<b>Sunnuntai</b>	
<b>10:00 - 11:00</b>	10:00-11:00 Vapaa harjoittelu kaikille ryhmille		10:00-17:00 Vapaa harjoittelu kaikille ryhmille	
<b>11:00 - 12:00</b>	11:00-12:30 Toiminnallinen harjoittelu (PK)			
<b>12:00 - 13:00</b>	12:30-13:30 Junnu BJJ (Junnut)	12:30-14:00 BJJ (PK)		
<b>13:00 - 14:00</b>				
<b>14:00 - 15:00</b>	14:00-15:30 Potku- nyrkeily	14:00-15:30 Kunto- nyrkeily (PK)		
<b>15:00 - 16:00</b>	15:30-17:00 Kilparyhmä			
<b>16:00 - 17:00</b>				
<b>17:00 - 18:00</b>	17:00-18:00 Vapaa harjoittelu kaikille ryhmille		17:00-18:00 BJJ Open Mat	