

# LUKUJÄRJESTYS KEVÄT 2020

	Maanantai		Tiistai		Keskiviikko		Torstai		Perjantai			Lauantai		Sunnuntai	
	Kehä	Tatami	Kehä	Tatami	Kehä	Tatami	Kehä	Tatami	Kehä	Tatami		Kehä	Tatami	Kehä	Tatami
16:00-17:00	16:00-17:00 Järvenpään Opisto Kuntoryrkkeily & kahvuakula		16:00-17:00 Vapaa harjoittelu kaikille ryhmille		16:00-17:00 Järvenpään Opisto Kuntoryrkkeily & kahvuakula		16:00-17:00 Vapaa harjoittelu kaikille ryhmille		16:00-17:00 Vapaa harjoittelu kaikille ryhmille		10:00-11:00	10:00-11:00 Omatoiminen harjoittelu Tarkista Facebook / Omatoiminen harjoittelu, miten sali on auki		10:00-16:00 Omatoiminen harjoittelu Tarkista Facebook / Omatoiminen harjoittelu, miten sali on auki	
17:00-18:00	17:00-18.30 Kilparyhmä	17:00-18.00 Potkuryrkkeily nuoret 14-18 v	17:00-18.00 Kilparyhmä	17:00-18.00 Potkuryrkkeily junnut 7-13 v	17:00-18.00 Kilparyhmä	17:00-18.00 Potkuryrkkeily nuoret 14-18 v	17:00-18.00 Kilparyhmä	17:00-18.00 Potkuryrkkeily junnut 7-13 v	17:00-18.30 Kilparyhmä		11:00-12:00	11:00-12:30 Toiminnallinen harjoittelu			
18:00-19:00			18:00-19.00 Toiminnallinen harjoittelu (PK)	18:00-19.00 Kuntoryrkkeily	18:00-19.00 Potkuryrkkeily	18:00-19.00 Junnu-BJJ	18:00-19.00 Potkuryrkkeily	18:00-19.00 BJJ			12:00-13:00	12:30-13:30 Junnu BJJ	12:30-14:00 BJJ		
19:00-20:00	18:30-19:30 Potkuryrkkeily (PK)	18:30-20:00 Potkuryrkkeily	19:00-20:00 BJJ (PK)		19:00-20:00 Kuntoryrkkeily (PK)		19:00-20.00 Toiminnallinen harjoittelu (PK)	19:00-20.00 Street Combatives	19:00-20.30 Kuntoryrkkeily		13:00-14:00				
20:00-21:00	19:30-20:30 Kuntoryrkkeily	20:00-21:00 Krav Maga	20:00-21:00 EKJT	20:00-21:00 Street Combatives	20:00-21:00 Street Combatives (PK)	20:00-21:00 Krav Maga	20:00-21:00 EKJT				14:00-15:00		14:00-15.30 Kuntoryrkkeily		
											15:00-16:00	15:30-17:00 Kilparyhmä			
											16:00-17:00			16:00-17:00 Kehonhuolto Tarkista viikon tilanne Facebook / Kehonhuolto JÄKK	
											17:00-18:00	17:00-18:00 Omatoiminen harjoittelu Tarkista Facebook / Omatoiminen harjoittelu, miten sali on auki		17:00-18:00 BJJ Open mat	

Lauantain ja sunnuntain omatoimiset harjoitukset ilmoitetaan Facebook / Järvenpään Kehäkarhut / Omatoiminen Harjoittelu

PK - Harjoitukset sekä peruskurssille että jatkoryhmälle

Voimailualueella voi harjoitella arkisin klo 16:00-21:00, lauantaisin 10:00-18:00 ja sunnuntaisin Omatoimisen harjoittelun mukaisesti

Hallin ulko-oven ollessa lukittuna, sisään pääsee ovikoodilla, joka on jaettu sähköpostilla jäsenmaksun maksamisen jälkeen

