

# LUKUJÄRJESTYS KEVÄT 2021

|       | MAANANTAI       |                               | TIISTAI                    |                   | KESKIVIIKKO       |                               | TORSTAI                    |                   | PERJANTAI       |                               |
|-------|-----------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------|-----------------|-------------------------------|
|       | Kehä            | Tatami                        | Kehä                       | Tatami            | Kehä              | Tatami                        | Kehä                       | Tatami            | Kehä            | Tatami                        |
| 16:00 |                 |                               |                            |                   |                   |                               |                            |                   |                 |                               |
| 16:30 |                 |                               |                            | Potkunyrykkeitä   |                   |                               |                            | Potkunyrykkeitä   |                 |                               |
| 17:00 | Kilparyhmä      | Potkunyrykkeitä Nuoret 14-18v | Kilparyhmä                 | Junnut 7-13v      | Kilparyhmä        | Potkunyrykkeitä Nuoret 14-18v | Kilparyhmä                 | Junnut 7-13v      | Kilparyhmä      |                               |
| 17:30 |                 |                               |                            |                   |                   |                               |                            |                   |                 | BJJ No gi                     |
| 18:00 |                 |                               | Toiminnallinen harjoittelu | Kuntonyrykkeitä   | Potkunyrykkeitä   | BJJ Junnut                    | Potkunyrykkeitä PK         | BJJ               |                 |                               |
| 18:30 | Potkunyrykkeitä | Potkunyrykkeitä PK            |                            |                   |                   |                               |                            |                   |                 |                               |
| 19:00 |                 |                               | BJJ PK                     |                   | Kuntonyrykkeitä   |                               | Toiminnallinen harjoittelu | Street Combatives | Kuntonyrykkeitä | Potkunyrykkeitä Nuoret 14-18v |
| 19:30 |                 | Kuntonyrykkeitä               |                            |                   |                   |                               |                            |                   |                 |                               |
| 20:00 | Krav Maga       |                               | EKJT                       | Street Combatives | Street Combatives | Street Combatives             | Krav Maga                  | EKJT              |                 |                               |
| 20:30 |                 |                               |                            |                   |                   |                               |                            |                   |                 |                               |
| 21:00 |                 |                               |                            |                   |                   |                               |                            |                   |                 |                               |

|       | LAUANTAI                   |        | SUNNUNTAI                       |        |
|-------|----------------------------|--------|---------------------------------|--------|
|       | Kehä                       | Tatami | Kehä                            | Tatami |
| 11:00 | Toiminnallinen harjoittelu |        |                                 |        |
| 11:30 |                            |        |                                 |        |
| 12:00 |                            |        |                                 |        |
| 12:30 | BJJ Junnut                 | BJJ PK |                                 |        |
| 13:00 |                            |        |                                 |        |
| 13:30 |                            |        |                                 |        |
| 14:00 | Kuntonyrykkeitä            |        |                                 |        |
| 14:30 |                            |        |                                 |        |
| 15:00 |                            |        |                                 |        |
| 15:30 | Kilparyhmä                 |        |                                 |        |
| 16:00 |                            |        | Kehonhuolto Tarkista MyClubista |        |
| 16:30 |                            |        |                                 |        |
| 17:00 |                            |        | BJJ                             |        |
| 17:30 |                            |        |                                 |        |
| 18:00 |                            |        |                                 |        |

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

PK - Hajoitukset 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

Ilmoittautumiset: <https://kehakarhut.myclub.fi/flow/events/public>

