

# LUKUJÄRJESTYS SYKSY 2022

	MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIikko		TORSTAI		PERJANTAI	
	Kehä	Tatami	Kehä	Tatami	Kehä	Tatami	Kehä	Tatami	Kehä	Tatami
16:00	TYKY				TYKY					
16:30	Jpää Opisto			Potkunyrrkeily Junnut 7-13v	Jpää Opisto			Potkunyrrkeily Junnut 7-13v		
17:00	Kilparyhmä	Potkunyrrkeily Nuoret 14-18v	Kilparyhmä		Kilparyhmä	Potkunyrrkeily Nuoret 14-18v	Kilparyhmä		Kilparyhmä	
17:30										
18:00			Toiminnallinen harjoittelu	Kuntonyrrkeily	Potkunyrrkeily	BJJ Junnut	Potkunyrrkeily PK	BJJ		BJJ (NoGi)
18:30	Potkunyrrkeily	Potkunyrrkeily PK	BJJ PK	Kuntonyrrkeily PK	Toiminnallinen harjoittelu	Street Combatives	Kuntonyrrkeily	Potkunyrrkeily Nuoret 14-18v	Kilparyhmä	BJJ (NoGi)
19:00										
19:30		Kuntonyrrkeily								
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	Kuntonyrrkeily PK			
14:30	Kuntonyrrkeily PK			
15:00	Kuntonyrrkeily PK			
15:30	Kilparyhmä			
16:00	Kilparyhmä		Kehonhuolto Tarkista MyClubista	
16:30	Kilparyhmä		Kehonhuolto Tarkista MyClubista	
17:00			BJJ Open Mat	
17:30			BJJ Open Mat	
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>

