

Järvenpään Kehäkarhut ry HARJOITUSLUKUJÄRJESTYS 2026

Klo	Maanantai			Tiistai			Keskiviikko			Torstai			Klo	Perjantai	
15 - 16	Vapaa			Vapaa			Vapaa			Vapaa			15 - 16	Vapaa	
16 - 17	Opisto nyrkkeily			Vapaa			Opisto nyrkkeily			Vapaa			16 - 17	Vapaa	
17 - 18	Kilparyhmä	Nuoret KB/N		Kilparyhmä	Junior KB/N		Kilparyhmä	Nuoret KB/N		Kilparyhmä	Junior KB/N		17 - 18:30	Kilparyhmä	
18 - 19	KB & KB PK			Toiminnallinen			KB	BJJ junnut		KB	BJJ		18 - 19:15		BJJ
19 - 20	KN			BJJ & BJJ PK			KN & KN PK			Toiminnallinen	KSC		19 - 20:30	KN	Nuoret KB/N 19.15
20 - 21	KM			EKJT	KSC		KM			EKJT					

Klo	Lauantai	
11 - 12:30	Toiminnallinen	
12:30 - 14	BJJ	BJJ junnut (12.30-13.30)
14 - 15:30	KN & KN PK	BJJ PK (13.30-14.30)
15:30 - 17	Kilparyhmä	
17 - 18	Vapaa	

Klo	Sunnuntai
12 - 14	Kilparyhmä
14 - 15	Vapaa
15 - 16	Vapaa
16 - 17	Kehonhuolto
17 - 18	BJJ

PK=Peruskurssi

KB=Potkunyrkkeily

KN=Kuntonyrkkeily

BJJ=Brazilian jiu-jitsu

KM=Krav Maga

KSC=Street Compatives

EKJT=European Kyusho Jitsu Tuite

Toiminnallinen

Kilparyhmä