

KONTULAN SALI 17.8-22.12

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	10-11 Aamu BJJ kaikki vyöt		10-11 Aamu BJJ kaikki vyöt		9-10.30 BJJ Nogi Tom Hollström	
16-16.55 Junnu MMA (9-14v) jatkavat Santeri Blom		16-17 Junnu MMA (9-14v) jatkavat Vili Hämäläinen	16-17 Nuorten ja aikuisten MMA edistyneet (12-16v) Vili Hämäläinen	16.30-17.30 Lasten taekwondo (8-10v) alemmat ja jatkavat (valkokeltainen ja ylemmät) Terhi Aalto	10-10.45 Taapero (3-6v ja aikuinen) taekwondo peruskurssi ja jatkavat Terhi Aalto	
16-16.55 Junnu MMA (9-14v) peruskurssi Vili Hämäläinen	16.30-17.30 Nuorten taekwondo (11-14v) edistyneet (sininen-musta) Terhi Aalto	17-18 Kickboxing jatkavat Juki	16.30-17.30 Nuorten taekwondo (11-14v) peruskurssi ja jatkavat (valkoinen-vihreä+1) Ville Wirta	17.40-18.30 Aikuisten taekwondo peruskurssi Terhi Aalto	10.45-12 BJJ peruskurssi Veikko Hentilä	15-15.45 Taapero BJJ (3-6v ja aikuinen) jatkavat ja peruskurssi Aku Leskinen
17-17.55 Lasten taekwondo (8-10v) jatkavat (keltavihreä +1 ja ylemmät) Santeri Blom	17-18.15 Nogi Oskari Auvinen	17.05-18 Lasten (7-10v) taekwondo peruskurssi Terhi Aalto	16.30-17.30 Nuorten taekwondo (11-14v) jatkavat (sininen-musta) Tommi Petjoi	18-18.55 Sinmoo hapkido Zuzu	11-12 Perhe taekwondo perusteet ja peruskurssi (valkoinen-vihreä+1) Terhi Aalto	16-16.45 Tiikeri (5-8v) jatkavat ja peruskurssi Aku Leskinen
17.05-18 Kuntoryrkkeily peruskurssi Vili Hämäläinen	17.40-18.40 Lasten taekwondo (7-10v) alemmat vyöt (valkokeltainen-keltavihreä) Terhi Aalto	18.05-19.05 Kickboxing peruskurssi Juki	17-18.15 Nogi Oskari Auvinen	18.30-19.30 Perhe Taekwondo jatkavat (vihreä+1-musta) Terhi Aalto	12.15-13 Lasten taekwondo peruskurssi Terhi Aalto	
18-19 Nuorten taekwondo (11-14v) peruskurssi ja jatkavat (valkoinen-vihreä+1) Santeri Blom	18.15-19.30 BJJ jatkavat Jukkis	18.10-19.10 Perhe taekwondo jatkavat Terhi Aalto	17.40-18.35 Perhe taekwondo perusteet (valkoinen-vihreä+1) Ville Wirta	19-19.30 Vatsa ja peppu Zuzu	12.15-13.15 Seniori taekwondo Hannu Pirilä	
18-19 Kickboxing jatkavat Juki	18.50-19.50 Aikuisten taekwondo jatkavat Terhi Aalto	19.15-20.15 Aikuisten taekwondon peruskurssi Terhi Aalto	18.15-19.30 BJJ jatkavat Jukkis/Timo	19.30-20.30 Aikuiset taekwondo jatkavat Terhi Aalto	13.15-14 Tiikeri Taekwondo (5-8v ja aikuinen) peruskurssi ja jatkavat Terhi Aalto	
19-19.55 Kickboxing peruskurssi Juki	19.40-21 BJJ perusteet Jukkis	19.15-20.00 HipKahvakuula Zuzu	18.40-19.30 Perhe taekwondo peruskurssi Ville Wirta	19.35-20.35 Hipko Fit Zuzu	14.15-15.15 Kuntoryrkkeilyn jatkavat ja peruskurssi Terhi Aalto	
19.05-20 Hipko Fit treeni Zuzu	20-21 Kuntoryrkkeily jatkavat Terhi Aalto	20.00-21.00 Kuntoryrkkeilyn jatkavat Zuzu	19.40-21 BJJ peruskurssi UUDET Veikko Hentilä	20.35-21.05 Venyttely Zuzu		

20.05-21.05 Nuorten ja
aikuisten MMA
edistyneet (12-16v)
Akram

19.40-21 BJJ perusteet
Rod Miranda

20.05-21 Hipkombat
Zuzu

--

--

--

--

--

--