

METSÄLÄN SALI 17.8-22.12

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
17-17.55 Nuorten ja lasten (9-14v) taekwondo edistyneet (sininen-musta) Tommi Petjoi	16.50-17.50 Lasten taekwondo (7-10v) kaikki (valkoinen-vihreä+1) vyöt Santeri Blom	16-17 Kuntokickboxing peruskurssi Mika Kangas	16-17 BJJ rookies (+10v) (keltainen-oranssi) Harri Manninen	17-18.15 Aikuisten BJJ jatkavat Jesse Malmberg	10-11 Taekwondo poomsae ryhmä Jeppe Aukio	16-18 BJJ Sparri
17-17.55 Lasten (7-10v) taekwondo peruskurssi Mira Mänty	16.50-17.50 Nuorten taekwondo (11-14v) peruskurssi ja jatkavat (valkoinen-vihreä+1) Mira Mänty	17-18 Kuntonyrkkeily peruskurssi Mika Kangas	17-18 Lasten (7-10v) taekwondo peruskurssi Mira Mänty	17-18 Perhe BJJ Rod Miranda	10.30-11.15 Taapero taekwondo (3-6v ja aikuinen) peruskurssi Niini Leivo	16.30-17.15 Tiikeri BJJ peruskurssi ja jatkavat 5-8 Juha Saarinen
18.05-19.05 Nuorten (+12v) MMA jatkavat ja peruskurssi Joni Ukkola	17-18 BJJ Drilli Teli Ahola	17-18.15 Aikuisten BJJ jatkavat Jesse Malmberg	17-18 Nuorten taekwondo peruskurssi ja jatkavat Henri Salmivalli	17-18 Tekniikkanyrkkeily Jyrki Innanen	11-12 Kuntokickboxing Mika Kangas	17.30-18.30 BJJ Rookies +8.v peruskurssi ja jatkavat (valkoinenharmaat) Sami Masala
18.05-19 Taekwondo liikesarjat alemmat ja ylemmät vyöt Mira Mänty	18-19 Perhe taekwondo peruskurssi ja jatkavat (valkoinen-vihreä+1) Santeri Blom	18.05-19.05 Perhe BJJ Timo Laitinen	17.05-18.05 Nuorten ja lasten taekwondo edistyneet (sininen-musta) Olli Pitkänen	18-19 Perhe taekwondo peruskurssi ja jatkavat (valkoinen-vihreä+1) Tommi Petjoi	11.25-12.10 Taapero taekwondo (3-6v) jatkavat (toista kautta harjoittelevat) Niini Leivo	17.30-18.45 BJJ Rookies +8v. (keltainen-oranssi) Harri Manninen
18.05-19 Perhe taekwondo edistyneet (sininen-musta) Tommi Petjoi	18-19 Yoga Liisamari Herala	18.10-19.10 Kuntokickboxing Mika Kangas	18.10-19.10 Taekwondon ottelujoukkue lapset perusteet Mika Tarhanen	18.10-18.55 Taapero (3-6v ja aikuinen) BJJ jatkavat ja peruskurssi Rod Miranda	12-13 Kahvakuula Mika Kangas	
19-20 Thaiboxing jatkavat Mikko Ylämurto	18-19 Naisten BJJ Suvi Telivuo	18.25-19.25 Aikuisten BJJ peruskurssi Jesse Malmberg	18.10-19.10 Lasten (7-10v) taekwondo kaikki (valkoinenvihreä+1) Olli Pitkänen	18.20-19.35 Aikuisten BJJ perusteet Jesse Malmberg	12-14 Taekwondo otteluryhmä Mika Tarhanen	
19.-20.15 Aikuisten taekwondo edistyneet (sininen-musta) Tommi Petjoi	19-20 Taekwondo ottelujoukkue perusteet ja jatkavat Mika Tarhanen	19.15-20.30 Aikuisten BJJ perusteet Olli Andersson	18.10-19.10 Perhe taekwondo edistyneet Henri Salmivalli	19-20 BJJ peruskurssi Rod Miranda	12.20-13.05 Tiikeri (5-8v) taekwondo jatkavat ja peruskurssi Niini Leivo	
19.05-20.35 Sinmoo hapkido kaikki vyöt Ville Meriluoto	19-20 Kuntonyrkkeily Mika Kangas	19.15-20.30 Sinmoo hapkido Teppo Luukkainen	19.10-20.10 Taekwondo ottelujoukkue perusteet ja jatkavat Mika Tarhanen		13.10-14.10 Kuntokickboxing peruskurssi Mika Kangas	

	20.05-21 Circuit Mika Kangas		20.10-21.10 Practical Hapkido			
			20.15-21.15 Aikuisten MMA Konsta Lehtovuori			
20-21 peruskurssi Thaiboxing Ylämurto	19-20 Aikuisten taekwondo peruskurssi ja jatkavat (valkoinen-vihreä+1) Santeri Blom	19.30-21 Taekwondo aikuiset ylemmät vyöt (itsepuolustus ja kamppailutekniikka) Tommi Kosonen	19.15-20.15 Aikuisten taekwondo peruskurssi ja jatkavat Henrik Salmivalli	19-20 Thaiboxing jatkavat Mikko Ylämurto	14.00-15.30 Pekiti Tirsia Kali	
	20-21 Practical Hapkido Petri Henriksson		19.15-20.15 Nuorten (+12v) MMA jatkavat ja peruskurssi Konsta	20-21 Thaiboxing peruskurssi Mikko Ylämurto	14.20-15.10 Kuntonyrkkeily peruskurssi Mika Kangas	