

VUOSAAREN SALI 17.8-22.12

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
17.45-19.00 BJJ jatkavat (Tommi Sohlberg)	17.15-18.15 Kuntorykkeilyn peruskurssi (Iraj)	17.00-17.45 Lasten ja nuorten taekwondo peruskurssi (Santeri Blom)	16.30-17.15 Tiikeri BJJ (5-8v) jatkavat ja peruskurssi (Rod Miranda)	17-18.15 BJJ perusteet/ peruskurssi (Veikko Hentilä)	11.00-11.45 Taapero taekwondo (3-6v ja aikuinen) peruskurssi ja jatkavat (Santeri Blom)	18-19.30 Kuntorykkeily Iraj
19.10-20.25 BJJ perusteet/ peruskurssi (Veikko Hentilä)	18.25-19.10 Kuntorykkeily (Iraj)	17.55-18.55 Lasten ja nuorten taekwondo (Santeri Blom)	17.30-18.15 Taapero BJJ (3-6v ja aikuinen) jatkavat ja peruskurssi (Rod Miranda)	18.30-20.00 Kilpanykkeily Iraj Alkaa 18.9	12.00-12.45 Lasten ja nuorten taekwondo peruskurssi (Santeri Blom)	
		19.05-20.20 Aikuisten ja Perhe taekwondo (Santeri Blom)	18.30-19.45 Kuntorykkeily (Iraj)		13-13.55 Lasten ja nuorten taekwondo (Santeri Blom)	
			20-21 Kuntorykkeilyn peruskurssi (Iraj)		14.10-15.25 Aikuisten ja Perheet taekwondo (Santeri Blom)	