

## LEPPÄVAARAN SALI 17.8-22.12

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai
17-18 BJJ perusteet Marko Nyman	16.45-17.45 Nuorten (11-14-v) taekwondo jatkavat ja <b>peruskurssi</b> (valkoinen-vihreä +1) Jörgen/Sakari	16-17 Nuorten (+12v) MMA jatkavat Konsta Lehtovuori	17-18 Perhe BJJ jatkavat ja <b>peruskurssi</b> Olli Andersson	16.30-17.30 Nuorten (+12v) MMA perusteet ja <b>peruskurssi</b> Santeri Blom	10-10.45 Taapero (3-6v ja aikuinen) <b>peruskurssi</b> ja jatkavat taekwondo Ismo ja Jörgen
17.15-18.15 Lasten Taekwondo (7-10v) alemmat (valkoinenvalkokeltainen +1) Ismo ja Jörgen	17-17.45 Taapero BJJ (3-6v ja aikuinen) jatkavat ja <b>peruskurssi</b> Rod Miranda	17-18 Nuorten Taekwondo (11-14v) edistyneet (sininenmusta) Tommi Petjoi	17-17.45 Taapero (3-6v ja aikuinen) <b>peruskurssi</b> ja jatkavat Taekwondo Santeri Blom	17-18.15 Aikuisten BJJ perusteet Marko Numan	10.00-11.00 BJJ <b>peruskurssi</b>
18.05-19.20 BJJ jatkavat Marko Nyman	17.45-18.45 Lasten (8-10v.)TKD jatkavat (keltainen ja ylemmät) Jörgen/Sakari	17.15-18.15 Nuorten (+12v) MMA perusteet ja <b>peruskurssi</b> Konsta Lehtovuori	18.05-19.05 Tekniikka Kickboxing Mika Kangas	17.45-18.35 Lasten (8-10v.) taekwondo jatkavat (keltainen ja ylemmät) Santeri Blom	11-11.45 Tiikeri (5-8v) taekwondo <b>peruskurssi</b> ja jatkavat Ismo ja Jörgen
18.25-19.10 Lasten Taekwondo (7-10v) <b>peruskurssi</b> Ismo ja Jörgen	17.55-18.40 Tiikeri BJJ (5-8v) jatkavat ja <b>peruskurssi</b> Rod Miranda	18.15-19.15 Perhe taekwondo jatkavat ja <b>peruskurssi</b> Tommi Petjoi	17.50-18.50 Perhe Taekwondo jatkavat ja <b>peruskurssi</b> Santeri Blom	18.30-19.30 Kuntonyrkkeily Joona Laaksonen	11.15-12.15 Kuntokickboxing Mikko Ylämurto
19.15-20.15 Aikuisten taekwondo edistyneet Ismo ja Jörgen	19-19.55 Perhe BJJ jatkavat ja <b>peruskurssi</b> Rod Miranda	18.30-19.30 Kickboxing perusteet ja jatkavat Konsta Lehtovuori	19.10-20 Kahvakuula Mika Kangas	18.50-19.45 Nuorten (11-14v) taekwondo jatkavat ja <b>peruskurssi</b> (valkoinen-vihreä+1) ja jatkavat Santeri Blom	12-12.50 Lasten Taekwondo (7-10v) alemmat (valkoinenvalkokeltainen +1) Ismo ja Jörgen
19.30-20.25 Kuntonyrkkeily jatkavat ja <b>peruskurssi</b> Joona Laaksonen	19-20 Kuntonyrkkeily+circuit Joona Laaksonen	19.30-20.30 Aikuisten taekwondo (kaikki vyöt) Tommi Petjoi	19-20 Aikuisten Taekwondo <b>peruskurssi</b> ja jatkavat Santeri Blom	19.55-20.55 Nuorten (11-14v) taekwondo edistyneet (sininen-musta) Santeri Blom	12.30-13.45 BJJ <b>jatkavat</b> Tapsa Kuusniemi
20.15-21.15 Aikuisten taekwondo <b>peruskurssi</b> ja jatkavat Ismo ja Jörgen	20-21 BJJ <b>peruskurssi</b> Rod Miranda	19.45-21 BJJ aikuiset jatkavat Tapsa/Benu	20-21 BJJ NOGI/ lukkopaini Lauri Ruutu		13-13.50 Lasten Taekwondo (7-10v) <b>peruskurssi</b> Ismo ja Jörgen
20.30-21.15 Kahvakuula Joona Laaksonen	20.05-21.05 Kuntokickboxing Mikko Ylämurto		20.10-21 Kuntonyrkkeily <b>peruskurssi</b> Mika Kangas		