



OLARINLUOMAN SALI

9.1-22.6.2023

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	10:00-11:00 NOGI (LUKKOPAINI) RAMI HAKALA PÄÄSALI	7:00-8:10 (EI JOKA VIIKKO) WORKSHOP – TUNNE ITSESI PAREMMIN JA LÖYDÄ HELPOMPI TAPA LIIKKUA MARKO SEPPÄLÄ ONLINE - ZOOM. LISÄTIEDOT WWW.HIPKO.FI	10:00-11:00 NOGI (LUKKOPAINI) RAMI HAKALA PÄÄSALI		10:00-10:45 TAAPERO TKD (3-6V & AIKUINEN) VILLE NISSINEN PÄÄSALI
17:00-18:00 JUNNU BJJ (9-15V) PERUSTEET & JATKAVAT ROD MIRANDA PÄÄSALI	16:00-17:00 LASTEN & NUORTEN TKD (7-15V) ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN, VALKOKELTAINEN & UUDET) TOMMI PETJOI PÄÄSALI	17:00-18:00 JUNNU BJJ (9-15V) PERUSTEET & JATKAVAT ROD MIRANDA PÄÄSALI	16:00-17:00 LASTEN & NUORTEN TKD (7-15V) ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN, VALKOKELTAINEN & UUDET) TOMMI PETJOI PÄÄSALI	17:00-18:30 JUNNU BJJ KISARYHMÄ (6-10V) THOMAS MIKEL PÄÄSALI	10:45-11:30 TIIKERI TKD (5-8V) VILLE NISSINEN PÄÄSALI
18:00-18:45 TAAPERO BJJ (3-6V & AIKUINEN) ROD MIRANDA PÄÄSALI	17:00-18:00 LASTEN & NUORTEN TKD (7-15V) JATKAVAT (KELTAINEN & YLEMMÄT VYÖASTEET) TOMMI PETJOI PÄÄSALI	18:00-18:45 TIIKERI BJJ (5-8V) ROD MIRANDA PÄÄSALI	17:00-18:00 LASTEN & NUORTEN TKD (7-15V) JATKAVAT (KELTAINEN & YLEMMÄT VYÖASTEET) TOMMI PETJOI PÄÄSALI	18:30-19:45 AIKUISTEN BJJ PERUSTEET MARKO SEPPÄLÄ PÄÄSALI	12:30-14:00 JUNNU BJJ KISARYHMÄ (+10V) THOMAS MIKEL PÄÄSALI
18:45-19:45 PERHE JIUJITSU (BJJ) KAIKKI VYÖASTEET ROD MIRANDA PÄÄSALI	18:00-19:00 PERHE TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET TOMMI PETJOI PÄÄSALI	18:45-19:45 PERHE JIUJITSU (BJJ) KAIKKI VYÖASTEET ROD MIRANDA PÄÄSALI	18:00-19:00 PERHE & AIKUISTEN TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET TOMMI PETJOI PÄÄSALI	19:50-21:00 (EI JOKA VIIKKO) WORKSHOP – TUNNE ITSESI PAREMMIN JA LÖYDÄ HELPOMPI TAPA LIIKKUA MARKO SEPPÄLÄ PÄÄSALI. LISÄTIEDOT WWW.HIPKO.FI	
19:45-21:00 AIKUISTEN BJJ JATKAVAT ROD MIRANDA PÄÄSALI	19:00-20:00 AIKUISTEN TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET TOMMI PETJOI PÄÄSALI	19:45-21:00 AIKUISTEN BJJ JATKAVAT ROD MIRANDA PÄÄSALI	19:00-20:15 AIKUISTEN BJJ TEKNIKKASPARRI (PERUSTEET) SANNA HELVE-TUOMAINEN PÄÄSALI		
	20:00-21:00 AIKUISTEN BJJ PERUSTEET SAMI MASALA PÄÄSALI				

AIKUISTEN KAMPPAILUTUNTI (+16V)

AIKUISTEN KUNTOILUTUNTI (+16V)

LASTEN & NUORTEN TUNTI (7-15V)

PERHE TUNTI (+7V LAPSI & AIKUINEN)

PIENTEN LASTEN TUNTI (3-8V)

WORKSHOP