



# ITIKSEN SALI

14.8.-22.12.2023

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	8:30-9:45 AIKUISTEN BJJ BEGINNERS & JATKAVAT TIMO RÄKKÖLÄINEN ETUSALI		9:45-11:00 AIKUISTEN BJJ BEGINNERS & JATKAVAT TIMO RÄKKÖLÄINEN ETUSALI		10-10:45 TAAPERO TAEKWONDO (3-6V & AIKUINEN) BEGINNERS & JATKAVAT TERHI AALTO ETUSALI	
16:00-17:00 JUNNU MMA (9-15V) TASO 1 & 2 VILI HÄMÄLÄINEN ETUSALI	16:00-17:00 NUORTEN & AIKUISTEN MMA (+12V) TASO 3 VILI HÄMÄLÄINEN ETUSALI	16:00-17:00 JUNNU MMA (9-15V) TASO 1 & 2 VILI HÄMÄLÄINEN ETUSALI	16:00-17:00 JUNNU BJJ (9-15V) BEGINNERS & JATKAVAT ROD MIRANDA ETUSALI	16:15-17:45 NUORTEN & AIKUISTEN MMA (+12V) TASO 3 VILI HÄMÄLÄINEN ETUSALI	11:00-12:00 PERHE TAEKWONDO ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1) TERHI AALTO ETUSALI	
17:00-17:45 TAAPERO TAEKWONDO (3-6V & AIKUINEN) BEGINNERS & JATKAVAT SANTERI BLOM ETUSALI	16:45-17:30 TIIKERI TAEKWONDO (5-8V) BEGINNERS & JATKAVAT TERHI AALTO ETUSALI	17:00-18:00 KICKBOXING TASO 2 & 3 JUKKA VANHANEN TAKASALI	16:30-17:30 NUORTEN TAEKWONDO (11-15V) KAIKKI VYÖASTEET KALLE MUJUNEN TAKASALI	17:00-18:00 LASTEN TAEKWONDO (7-10V) JATKAVAT (VALKOKELTAINEN JA YLEMMÄT VYÖT) TERHI AALTO TAKASALI	10:45-11:45 AIKUISTEN BJJ INTERMEDIATE VEIKKO HENTILÄ TAKASALI	14:00-16:00 HIPKO SHOW TEAM (+9V) (KELTAINEN-MUSTA) SANTERI BLOM ETUSALI
17:00-18:00 KUNTOKICKBOXING TASO 1 & 2 VILI HÄMÄLÄINEN TAKASALI	17:00-18:15 AIKUISTEN NOGI / LUKKOPAINI JATKAVAT SAMU HALMETOJA ETUSALI	17:00-18:00 LASTEN TAEKWONDO (7-10V) BEGINNERS TERHI AALTO ETUSALI	17:00-18:15 AIKUISTEN BJJ JATKAVAT ROD MIRANDA ETUSALI	18:00-19:00 AIKUISTEN TAEKWONDO BEGINNERS TERHI AALTO ETUSALI	12:00-13:00 LASTEN TAEKWONDO (7-10V) BEGINNERS TERHI AALTO ETUSALI	15:00-16:00 JUNNU BJJ (9-15V) BEGINNERS & JATKAVAT ARGENIS PORKKA TAKASALI
18:00-19:00 NUORTEN TAEKWONDO (11-15V) KAIKKI VYÖASTEET SANTERI BLOM ETUSALI	17:30-18:30 LASTEN TAEKWONDO (7-10V) JATKAVAT (VALKOKELTAINEN JA YLEMMÄT VYÖT) TERHI AALTO TAKASALI	18:00-19:00 KICKBOXING TASO 1 JUKKA VANHANEN TAKASALI	17:30-18:30 PERHE TAEKWONDO ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1) KALLE MUJUNEN TAKASALI	18:00-19:00 KUNTOKICKBOXING TASO 1 & 2 ZUZU TAKASALI	12:15-13:00 SENIORI TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET HANNU PIRILÄ TAKASALI	16-16:45 TAAPERO JIUJITSU (3-6V & AIKUINEN) BEGINNERS & JATKAVAT ARGENIS PORKKA TAKASALI
18:00-19:00 KICKBOXING TASO 2 & 3 JUKKA VANHANEN TAKASALI	18:15-19:30 AIKUISTEN BJJ JATKAVAT JÖRGEN REINHOLM ETUSALI	18:00-19:00 PERHE TAEKWONDO YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA) TERHI AALTO ETUSALI	18:15-19:30 AIKUISTEN NOGI / LUKKOPAINI JATKAVAT SAMU HALMETOJA ETUSALI	19:00-20:00 PERHE TAEKWONDO YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA) TERHI AALTO ETUSALI	13:00-13:45 TIIKERI TAEKWONDO (5-8V) BEGINNERS & JATKAVAT TERHI AALTO ETUSALI	16:45-17:30 TIIKERI JIUJITSU (5-8V) BEGINNERS & JATKAVAT ARGENIS PORKKA TAKASALI
19:00-20:00 KICKBOXING TASO 1 JUKKA VANHANEN ETUSALI	18:30-19:30 AIKUISTEN TAEKWONDO YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA) TERHI AALTO TAKASALI	19:00-20:00 AIKUISTEN TAEKWONDO BEGINNERS TERHI AALTO ETUSALI	18:30-19:30 AIKUISTEN BJJ PERUSTEET ROD MIRANDA TAKASALI	19:00-20:00 HIPKO TEHOTREENI KAIKKI TASOT ZUZU TAKASALI	14:00-15:00 KUNTONYRKKEILY KAIKKI TASOT TERHI AALTO TAKASALI	
19:00-20:00 HIPKO FIT / CIRCUIT KAIKKI TASOT ZUZU TAKASALI	19:30-20:30 AIKUISTEN BJJ BEGINNERS & PERUSTEET JÖRGEN REINHOLM ETUSALI	19:15-20:00 KAHVAKUULA KAIKKI TASOT ZUZU TAKASALI	19:30-20:30 AIKUISTEN BJJ BEGINNERS ROD MIRANDA ETUSALI	20:00-21:00 AIKUISTEN TAEKWONDO YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA) TERHI AALTO ETUSALI	14:00-15:00 OPEN MAT SPARRI TASO 2 & 3 (KICKBOXING & MMA) ETUSALI	
20:00-21:00 HIPCOMBAT KAIKKI TASOT ZUZU TAKASALI	19:30-20:30 KUNTONYRKKEILY KAIKKI TASOT TERHI AALTO TAKASALI	20:00-20:45 KEHONHUOLTO KAIKKI TASOT ZUZU TAKASALI		20:00-20:45 KEHONHUOLTO KAIKKI TASOT ZUZU TAKASALI		

AIKUISTEN KAMPPAILUTUNTI (+16V)
AIKUISTEN KUNTOILUTUNTI (+16V)
LASTEN & NUORTEN TUNTI (7-15V)
PERHE TUNTI (+7V LAPSI & AIKUINEN)
PIENTEN LASTEN TUNTI (3-8V)
KEHONHUOLTO