



# METSÄLÄN SALI

## 14.8.-22.12.2023

| MAANANTAI   | TIISTAI  | KESKIVIIKKO   | TORSTAI   | PERJANTAI   | LAUANTAI   | SUNNUNTAI   |
|---|--|---|---|---|--|---|
|   | 8:00-11:00<br>YKSITYISVARAUS<br>STADIN AMMATTI- JA AIKUISOPISTO TURVALLISUUSALA                                      |   | 8:00-11:00<br>YKSITYISVARAUS<br>STADIN AMMATTI- JA AIKUISOPISTO TURVALLISUUSALA                                     |   | 10:30-11:15<br>TAAPERO TAEKWONDO (3-6V & AIKUINEN)<br>BEGINNERS & JATKAVAT                     | 10:30-12:00<br>BJJ TEEMA-TUNTI<br>ERIKOISTUMINEN<br>KRISTIAN SALO<br>KESKIKERROS  |
| 16:30-18:00<br>BJJ KISATREENI<br><br>TELI AHOLA<br>KESKIKERROS  | ALAKERTA<br>8:00-9:00<br>AAMU NOGI<br>(OPENMAT)<br><br>KESKIKERROS   | 16:00-17:00<br>KUNTOKICKBOXING<br>TASO 1 & 2<br>MIKA KANGAS<br>ALAKERTA                                   | ALAKERTA<br>17:00-18:00<br>BJJ ROOKIES (+10V)<br>(HARMAA-ORANSSI)<br>BJJ-TIIMI<br>KESKIKERROS                       | 17:00-18:15<br>AIKUISTEN BJJ<br>JATKAVAT<br>TELI AHOLA<br>KESKIKERROS                                     | 11:00-12:00<br>KUNTOKICKBOXING<br>TASO 3<br>MIKA KANGAS<br>ALAKERTA                            | 12:15-13:30 EI JOKA VIIKKO<br>KEHONHUOLTO / FELDENKRAIS<br>LISÄTIEDOT WWW.FELTSU.EU/TAPAHTUMAT<br>MARKO SEPPÄLÄ<br>YLÄKERTA |
| 17:00-18:15<br>POTKUTUNTI PYSTYLÄJIT<br>KAIKKI TASOT<br>LILJA HARALA<br>ALAKERTA                              | 16:45-18:00<br>BJJ DRILLI<br><br>TELI AHOLA<br>YLÄKERTA  | 17:00-18:00<br>KUNTONYRKKEILY<br>TASO 2 & 3<br>MIKA KANGAS<br>ALAKERTA                                    | 17:00-18:00<br>NUORTEN TAEKWONDO (11-15V)<br>ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1)<br>TONI SIMOLA<br>YLÄKERTA           | 17:00-18:00<br>PERHE JIUJITSU (BJJ)<br>KAIKKI VYÖASTEET<br>ROD MIRANDA<br>YLÄKERTA                        | 11:15-12:00<br>TIKERI TAEKWONDO (5-8V)<br>BEGINNERS & JATKAVAT<br>KALLE MUJUNEN<br>KESKIKERROS | 15:00-17:00<br>BJJ OPEN MAT<br>(VAPAATA DRILLAUSTA/SPARRIA)<br>EI OHJAUSTA<br>KESKIKERROS                                   |
| 17:00-18:00<br>LASTEN & NUORTEN TAEKWONDO (7-15V)<br>YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA)<br>TOMMI PETJOI<br>YLÄKERTA | 17:00-18:00<br>LASTEN TAEKWONDO (7-10V)<br>ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1)<br>SANTERI BLOM<br>KESKIKERROS          | 17:00-18:15<br>AIKUISTEN BJJ<br>JATKAVAT<br>TIMO RÄKKÖLÄINEN<br>KESKIKERROS                               | 17:00-18:00<br>LASTEN & NUORTEN TAEKWONDO (7-15V)<br>YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA)<br>OLLI PITKÄNEN<br>ALAKERTA      | 17:00-18:00<br>TAEKWONDO KOMBAT (+16V)<br>YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA)<br>JYRKI INNANEN<br>ALAKERTA       | 12:00-13:00<br>KAHVAKUULA<br>KAIKKI TASOT<br>MIKA KANGAS<br>ALAKERTA                           | 15:30-16:30<br>NUORTEN MMA (+12V)<br>BEGINNERS & JATKAVAT<br>ROD MIRANDA<br>ALAKERTA  |
| 18:00-19:00<br>PERHE TAEKWONDO<br>KAIKKI VYÖASTEET<br>TOMMI PETJOI<br>KESKIKERROS                             | 17:00-18:00<br>AIKUISTEN BJJ<br>BEGINNERS<br>OLLI ANDERSSON<br>ALAKERTA  | 17:00-18:00<br>YKSITYISVARAUS<br>PEKITI-TIRSIA KALI<br><br>YLÄKERTA                                       | 18:00-19:00<br>PERHE TAEKWONDO<br>KAIKKI VYÖASTEET<br>TONI SIMOLA<br>YLÄKERTA                                       | 18:00-18:45<br>TAAPERO JIUJITSU (3-6V & AIKUINEN)<br>BEGINNERS & JATKAVAT<br>ROD MIRANDA<br>YLÄKERTA      | 13:00-14:00<br>KUNTOKICKBOXING<br>TASO 1 & 2<br>MIKA KANGAS<br>ALAKERTA                        | 16:30-17:15<br>TIKERI JIUJITSU (5-8V)<br>BEGINNERS & JATKAVAT<br>ROD MIRANDA<br>KESKIKERROS                                 |
| 18:15-19:00<br>KEHONHUOLTO<br>KAIKKI TASOT<br>LILJA HARALA<br>ALAKERTA  | 18:00-19:00<br>YOGA<br>KAIKKI TASOT<br>JAAKKO KUUSISTO<br>YLÄKERTA   | 18:00-19:00<br>PERHE JIUJITSU (BJJ)<br>KAIKKI VYÖASTEET<br>TIMO LAITINEN<br>YLÄKERTA                      | 18:00-19:00<br>LASTEN TAEKWONDO (7-10V)<br>ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1)<br>OLLI PITKÄNEN<br>KESKIKERROS        | 18:15-19:15<br>AIKUISTEN BJJ<br>PERUSTEET<br>TELI AHOLA<br>KESKIKERROS                                    | 13:00-14:30<br>YKSITYISVARAUS<br>PEKITI-TIRSIA KALI<br><br>YLÄKERTA                            | 17:15-18:15<br>BJJ ROOKIES (7-9V)<br>KAIKKI VYÖASTEET<br>ROD MIRANDA<br>KESKIKERROS   |
| 19:00-20:00<br>AIKUISTEN TAEKWONDO<br>YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA)<br>TOMMI PETJOI<br>YLÄKERTA                | 18:00-19:00<br>NUORTEN TAEKWONDO (11-15V)<br>ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1)<br>SANTERI BLOM<br>KESKIKERROS        | 18:00-19:00<br>KUNTOKICKBOXING<br>TASO 2 & 3<br>MIKA KANGAS<br>ALAKERTA                                   | 18:00-19:00<br>NUORTEN MMA (+12V)<br>BEGINNERS & JATKAVAT<br>ARGENIS PORKKA<br>ALAKERTA                             | 18:45-19:45<br>AIKUISTEN BJJ<br>BEGINNERS<br>ROD MIRANDA<br>YLÄKERTA                                      | 14:00-15:00<br>KUNTONYRKKEILY<br>TASO 1<br>MIKA KANGAS<br>ALAKERTA                             | 17:30-18:45<br>BJJ ROOKIES (+10V)<br>(KELTAINEN-ORANSSI)<br>SANNA HELVE-TUOMAINEN<br>YLÄKERTA                               |
| 19:00-20:30<br>SINMOO HAPKIDO<br>BEGINNERS & JATKAVAT<br>VILLE MERILUOTO<br>KESKIKERROS                       | 18:00-19:00<br>AIKUISTEN BJJ<br>PERUSTEET<br>OLLI ANDERSSON<br>ALAKERTA  | 18:15-19:15<br>TAEKWONDO KOMBAT (+16V)<br>YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA)<br>TIMO RÄKKÖLÄINEN<br>KESKIKERROS | 19:00-20:30<br>SINMOO HAPKIDO<br>BEGINNERS & JATKAVAT<br>JUKKA PENTTINEN<br>YLÄKERTA                                | 19:00-20:00<br>THAIBOXING<br>BEGINNERS & JATKAVAT<br>ARGENIS PORKKA<br>ALAKERTA                           | 15:00-17:00<br>BJJ OPEN MAT<br>(VAPAATA DRILLAUSTA/SPARRIA)<br>EI OHJAUSTA<br>KESKIKERROS      | 17:30-18:30<br>BJJ ROOKIES (9-12V)<br>KAIKKI VYÖASTEET<br>TEEMU LINQVIST<br>ALAKERTA  |
| 19:00-20:00<br>THAIBOXING<br>BEGINNERS & JATKAVAT<br>ESSI RIIHIMÄKI<br>ALAKERTA                               | 19:00-20:00<br>AIKUISTEN TAEKWONDO<br>BEGINNERS & ALEMMAAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ +1)<br>SANTERI BLOM<br>KESKIKERROS | 19:00-20:30<br>SINMOO HAPKIDO<br>KAIKKI VYÖASTEET<br>TEPPO LUUKKAINEN<br>YLÄKERTA                         | 19:00-20:00<br>AIKUISTEN TAEKWONDO<br>BEGINNERS & ALEMMAAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ +1)<br>TONI SIMOLA<br>KESKIKERROS | 19:15-20:45<br>TAEKWONDO LIKESARJAT<br>JOKA TOINEN VIIKKO (PARILLISET VKOT)<br>ESSI LABART<br>KESKIKERROS |  |   |
|   | 19:00-20:00<br>KUNTONYRKKEILY<br>TASO 1<br>MIKA KANGAS<br>ALAKERTA   | 19:15-20:30<br>BJJ TEEMA-TUNTI<br>ERIKOISTUMINEN<br>KRISTIAN SALO<br>KESKIKERROS                          | 19:00-20:00<br>AIKUISTEN MMA<br>KAIKKI TASOT<br>ARGENIS PORKKA<br>ALAKERTA  |   |  |   |
|   | 20:00-21:00<br>PRACTICAL HAPKIDO<br>KAIKKI VYÖASTEET<br>PETRI HENRIKSSON<br>YLÄKERTA                                 |   | 20:00-21:00<br>PRACTICAL HAPKIDO<br>KAIKKI VYÖASTEET<br>PETRI HENRIKSSON<br>ALAKERTA                                |   |  |   |
|   | 20:00-21:00<br>KUNTOKICKBOXING<br>TASO 2 & 3<br>MIKA KANGAS<br>ALAKERTA  |   | 20:00-21:30<br>TAEKWONDO LIKESARJAT<br>JOKA TOINEN VIIKKO (PARITOMAT VKOT)<br>ESSI LABART<br>KESKIKERROS            |   |  |   |

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