



# ITIKSEN SALI

5.1.-14.6.2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	10:00-11:00 AIKUISTEN BJJ JATKAVAT <b>TIMO RÄKKÖLÄINEN</b> TAKASALI	10:00-11:15 AIKUISTEN NOGI PYSTY JATKAVAT <b>MIKKO AUVINEN</b> TAKASALI	9:45-11:00 AIKUISTEN NOGI JATKAVAT <b>JESSE RÄKKÖLÄINEN</b> TAKASALI		10:00-10:45 TAAPERON TAEKWONDO (3-6V & AIKUINEN) KAIKKI TASOT <b>TERHI AALTO</b> TAKASALI	
16:00-17:00 JUNNU MMA (9-15V) TASO 1 <b>VILI HÄMÄLÄINEN</b> TAKASALI	16:00-17:00 NUORTEN & AIKUISTEN MMA (+12V) TASO 2 & 3 <b>VILI HÄMÄLÄINEN</b> TAKASALI	16:00-17:00 JUNNU MMA (9-15V) TASO 1 <b>VILI HÄMÄLÄINEN</b> ETUSALI	16:00-17:00 JUNNU BJJ (9-15V) KAIKKI VYÖASTEET <b>ROD MIRANDA</b> ETUSALI	16:00-17:00 JUNNU & AIKUISTEN MMA (+9V) TASO 2 & 3 <b>VILI HÄMÄLÄINEN</b> ETUSALI	11:00-12:00 PERHE TAEKWONDO ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1) <b>TERHI AALTO</b> TAKASALI	12:00-13:30 TAEKWONDO KOMBAT (+16V) KAIKILLE PYSTYLAIJEN HARRASTAJILLE <b>DJIBRIL NGOM</b> ETUSALI
17:00-18:00 NUORTEN TAEKWONDO (11-15V) YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA) <b>KALLE MUJUNEN</b> ETUSALI	17:00-18:15 AIKUISTEN NOGI / LUKKOPAINI JATKAVAT <b>SAMU HALMETOJA</b> TAKASALI	17:00-18:00 KICKBOXING TASO 2 & 3 <b>JUKKA VANHANEN</b> TAKASALI	17:00-18:15 AIKUISTEN BJJ JATKAVAT <b>ROD MIRANDA</b> ETUSALI	17:00-18:00 NUORTEN & AIKUISTEN MMA (+12V) TASO 3 <b>VILI HÄMÄLÄINEN</b> ETUSALI	11:00-12:00 AIKUISTEN BJJ INTERMEDIATE <b>VEIKKO HENTILÄ</b> ETUSALI	
17:00-18:00 KUNTOKICKBOXING TASO 1 & 2 <b>VILI HÄMÄLÄINEN</b> TAKASALI	17:30-18:30 LASTEN TAEKWONDO (7-10V) JATKAVAT (KELTAINEN JA YLEMMÄT VYÖT) <b>TERHI AALTO</b> ETUSALI	17:00-18:00 LASTEN TAEKWONDO (7-10V) ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-KELTAINEN & UUDET) <b>TERHI AALTO</b> ETUSALI	17:00-18:15 AIKUISTEN NOGI / LUKKOPAINI JATKAVAT <b>SAMU HALMETOJA</b> TAKASALI	17:00-18:00 LASTEN TAEKWONDO (7-10V) JATKAVAT (KELTAINEN JA YLEMMÄT VYÖT) <b>TERHI AALTO</b> TAKASALI	12:00-13:00 LASTEN TAEKWONDO (7-10V) ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-KELTAINEN & UUDET) <b>TERHI AALTO</b> TAKASALI	15:00-16:00 JUNNU BJJ (9-15V) KAIKKI VYÖASTEET <b>ROD MIRANDA</b> TAKASALI
18:00-19:00 NUORTEN TAEKWONDO (11-15V) ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1) <b>KALLE MUJUNEN</b> ETUSALI	18:15-19:30 AIKUISTEN BJJ JATKAVAT <b>JUKKA-PEKKA VÄISÄNEN</b> ETUSALI	18:00-19:00 KICKBOXING TASO 1 <b>JUKKA VANHANEN</b> TAKASALI	18:15-19:15 PERHE TAEKWONDO ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1) <b>KALLE MUJUNEN</b> ETUSALI	18:00-19:00 AIKUISTEN TAEKWONDO ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1) <b>TERHI AALTO</b> ETUSALI	13:00-13:45 TIIKERI TAEKWONDO (5-8V) KAIKKI TASOT <b>TERHI AALTO</b> TAKASALI	16:00-16:45 TAAPERON JIUJITSU (3-6V & AIKUINEN) KAIKKI TASOT <b>ROD MIRANDA</b> TAKASALI
18:00-19:00 KICKBOXING TASO 2 & 3 <b>JUKKA VANHANEN</b> TAKASALI	18:30-19:30 AIKUISTEN TAEKWONDO YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA) <b>TERHI AALTO</b> ETUSALI	18:00-19:00 PERHE TAEKWONDO YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA) <b>TERHI AALTO</b> ETUSALI	18:15-19:30 AIKUISTEN BJJ PERUSTEET <b>ROD MIRANDA</b> TAKASALI	18:00-19:00 KUNTONYRKKEILY TASO 1 & 2 <b>ZUZU</b> TAKASALI	13:15-14:15 TAEKWONDO OTTELU-RYHMÄ KAIKKI VYÖASTEET <b>TOMMI PETJOI</b> ETUSALI	16:45-17:30 TIIKERI JIUJITSU (5-8V) KAIKKI TASOT <b>ROD MIRANDA</b> TAKASALI
19:00-20:00 KICKBOXING TASO 1 <b>JUKKA VANHANEN</b> TAKASALI	19:30-20:45 AIKUISTEN BJJ PERUSTEET & ALKEISKURSSI <b>VEIKKO HENTILÄ</b> TAKASALI	19:00-20:15 AIKUISTEN TAEKWONDO ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1) <b>TERHI AALTO</b> ETUSALI	19:15-20:15 NUORTEN TAEKWONDO (11-15V) KAIKKI VYÖASTEET <b>KALLE MUJUNEN</b> ETUSALI	19:00-20:15 PERHE & AIKUISTEN TAEKWONDO YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA) <b>TERHI AALTO</b> ETUSALI	14:00-15:15 KUNTONYRKKEILY KAIKKI TASOT <b>TERHI AALTO</b> TAKASALI	
19:00-20:00 HIPKO CROSS TRAINING KAIKKI TASOT <b>ZUZU</b> TAKASALI	19:30-20:45 KUNTONYRKKEILY KAIKKI TASOT <b>TERHI AALTO</b> ETUSALI	19:15-20:00 KAHVAKUULA KAIKKI TASOT <b>ZUZU</b> TAKASALI	19:30-20:45 AIKUISTEN BJJ ALKEISKURSSI <b>ROD MIRANDA</b> TAKASALI	19:00-20:00 HIPKO TEHOTREENI KAIKKI TASOT <b>ZUZU</b> TAKASALI	14:15-15:15 OPEN MAT SPARRI TASO 2 & 3 (KICKBOXING & MMA) VAIN HIPKON JÄSENILLE ETUSALI	
20:00-20:45 KEHONHUOLTO / HIPCOMBAT KAIKKI TASOT <b>ZUZU</b> TAKASALI		20:00-20:45 KEHONHUOLTO KAIKKI TASOT <b>ZUZU</b> TAKASALI		20:00-20:45 KEHONHUOLTO KAIKKI TASOT <b>ZUZU</b> TAKASALI		

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

TASO 1 = 0-100 HARJOITUSKERRAN KOKEMUSTA  
TASO 2 = 101-200 HARJOITUSKERRAN KOKEMUSTA  
TASO 3 = 201- HARJOITUSKERRAN KOKEMUSTA