



METSÄLÄN SALI

5.1.-14.6.2026

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	8:00-11:00 YKSITYSVARAUS STADIN AMMATTI- JA AIKUISOPISTO TURVALLISUUSALA ALAKERTA		8:00-11:00 YKSITYSVARAUS STADIN AMMATTI- JA AIKUISOPISTO TURVALLISUUSALA ALAKERTA		10:30-11:15 TAAPERON TAEKWONDO (3-6V & AIKUISET) KAIKKI TASOT KALLE MUJUNEN KESKIKERROS	10:30-12:00 BJJ KLUBI-TUNTI ERIKOISTUMINEN KRISTIAN SALO KESKIKERROS
16:30-18:00 BJJ KISATREENI TELI AHOLA KESKIKERROS	8:00-9:00 AAMU NOGI OPEN MAT (VAPAASTA DRILLAUSTA/SPARRIA) EI OHJAUSTA KESKIKERROS	15:30-17:00 PYSTY- & POSITIOSPARRI (NO-GI) JATKA VAT JESSE RÄKKÖLÄINEN KESKIKERROS	16:30-17:30 LASTEN TAEKWONDO (7-8V) ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1) SANTERI BLOM KESKIKERROS	17:00-18:00 AIKUISET BJJ PERUSTEET JAAKKO KUUSISTO ALAKERTA	11:00-12:00 KUNTKICKBOXING TASO 3 MIKA KANGAS ALAKERTA	12:00-14:00 NAISTEN BJJ OPEN MAT (VAPAASTA DRILLAUSTA/SPARRIA) PÄIVÄMÄÄRÄT 18.1. / 1.3. / 15.3. / 12.4. / 25.5. KESKIKERROS
17:00-18:15 POTKILUONTI PYSTYLAIT KAIKKI TASOT LIJIA HARALA ALAKERTA	16:30-17:30 LASTEN TAEKWONDO (7-8V) ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1) SANTERI BLOM KESKIKERROS	16:00-17:00 KUNTKICKBOXING TASO 1 & 2 MIKA KANGAS ALAKERTA	17:00-18:00 LASTEN & NUORTEN TAEKWONDO (7-15V) YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA) OLLI PITKÄNEN ALAKERTA	17:00-18:15 AIKUISET BJJ JATKA VAT TELI AHOLA KESKIKERROS	11:15-12:00 TIIKERI TAEKWONDO (5-8V) KAIKKI TASOT KALLE MUJUNEN KESKIKERROS	TIETYN VIikonlopuun, KATSO AIKATAULUT LINKISTÄ KEHONHUOLTO / FELDENKRUIS https://www.feltsu.eu/tapahtumat MARKO SEPPÄLÄ YLÄKERTA
17:00-18:00 LASTEN & NUORTEN TAEKWONDO (7-15V) YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA) TOMMI PETJOI YLÄKERTA	16:45-18:00 BJJ DRILLI TELI AHOLA YLÄKERTA	17:00-18:00 KUNTONYRKKELY TASO 1 MIKA KANGAS ALAKERTA	18:00-19:00 PERHE TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET ROD MIRANDA YLÄKERTA	17:00-18:00 PERHE JIJITSU (BJJ) KAIKKI VYÖASTEET ROD MIRANDA YLÄKERTA	12:00-13:00 KAHVAKUJULA KAIKKI TASOT MIKA KANGAS ALAKERTA	15:00-17:00 BJJ OPEN MAT (VAPAASTA DRILLAUSTA/SPARRIA) EI OHJAUSTA KESKIKERROS
18:00-19:00 PERHE TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET TOMMI PETJOI KESKIKERROS	17:00-18:00 AIKUISET NOGI PERUSTEET OLLI ANDERSSON ALAKERTA	17:00-18:15 AIKUISET BJJ JATKA VAT TELI AHOLA KESKIKERROS	17:30-18:30 LASTEN TAEKWONDO (9-10V) ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1) SANTERI BLOM KESKIKERROS	18:00-18:45 TAAPERON JIJITSU (3-6V & AIKUISET) KAIKKI TASOT ROD MIRANDA YLÄKERTA	13:00-14:00 KUNTKICKBOXING TASO 1 & 2 MIKA KANGAS ALAKERTA	15:30-16:30 NUORTEN MMA (+12V) KAIKKI TASOT ARGENIS PORKKA ALAKERTA
18:15-19:00 KEHONHUOLTO KAIKKI TASOT LIJIA HARALA ALAKERTA	17:30-18:30 LASTEN TAEKWONDO (9-10V) ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1) SANTERI BLOM KESKIKERROS	17:30-18:00 YKSITYSVARAUS PEKTI-TIRSIA KALLI YLÄKERTA	18:00-19:00 NUORTEN MMA (+12V) KAIKKI TASOT ARGENIS PORKKA ALAKERTA	18:00-19:00 THAIBOXING TASO 1 ARGENIS PORKKA ALAKERTA	13:00-14:30 YKSITYSVARAUS PEKTI-TIRSIA KALLI YLÄKERTA	16:30-17:15 TIIKERI JIJITSU (5-8V) KAIKKI TASOT ARGENIS PORKKA KESKIKERROS
19:00-20:00 AIKUISET TAEKWONDO YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA) TOMMI PETJOI YLÄKERTA	18:00-19:15 AIKUISET BJJ PERUSTEET OLLI ANDERSSON ALAKERTA	18:00-19:00 PERHE JIJITSU (BJJ) KAIKKI VYÖASTEET JARI SALONEN ALAKERTA	18:00-19:00 TAEKWONDO LIKESARIAT KAIKKI VYÖASTEET ESSI LABART ALAKERTA	18:15-19:15 JUNNU BJJ (9-15V) TASO 1 EDISTYNEET (HARMAA-ORANSSSI) / KISARYHMÄ TELI AHOLA KESKIKERROS	14:00-15:00 KUNTONYRKKELY TASO 1 MIKA KANGAS ALAKERTA	17:15-18:15 JUNNU BJJ (7-9V) KAIKKI VYÖASTEET ARGENIS PORKKA KESKIKERROS
19:00-20:30 SINMOO HAPKIDO KAIKKI VYÖASTEET JOONA SAAVALAINEN KESKIKERROS	18:00-19:00 YOGA KAIKKI TASOT JAAKKO KUUSISTO YLÄKERTA	18:00-19:00 KUNTKICKBOXING TASO 2 & 3 MIKA KANGAS ALAKERTA	18:30-19:30 NUORTEN TAEKWONDO (11-15V) ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1) SANTERI BLOM KESKIKERROS	18:45-19:45 AIKUISET NOGI PERUSTEET ROD MIRANDA YLÄKERTA	15:00-17:00 BJJ OPEN MAT (VAPAASTA DRILLAUSTA/SPARRIA) EI OHJAUSTA KESKIKERROS	17:30-18:45 JUNNU BJJ (+10V) (KELTAINEN-VIHREÄ) ANTTI ALA-LIKKA YLÄKERTA
19:00-20:00 THAIBOXING TASO 2 & 3 ESSI RIIHIMÄKI ALAKERTA	18:30-19:30 NUORTEN TAEKWONDO (11-15V) ALEMMAT VYÖT (VALKOINEN-VIHREÄ+1) SANTERI BLOM KESKIKERROS	18:15-19:15 TAEKWONDO KOMBAT (+16V) YLEMMÄT VYÖT (SININEN-MUSTA) TIMO RÄKKÖLÄINEN KESKIKERROS	19:00-20:00 AIKUISET MMA KAIKKI TASOT ARGENIS PORKKA ALAKERTA	19:00-20:00 THAIBOXING TASO 2 & 3 ARGENIS PORKKA ALAKERTA		17:30-18:30 JUNNU BJJ (9-12V) KAIKKI VYÖASTEET JANNE RAJALA ALAKERTA
20:00-21:00 THAIBOXING TASO 1 ESSI RIIHIMÄKI ALAKERTA	19:00-20:00 SINMOO HAPKIDO KAIKKI VYÖASTEET JOONA SAAVALAINEN YLÄKERTA	19:00-20:30 SINMOO HAPKIDO KAIKKI VYÖASTEET TEPPO LUUKKAINEN YLÄKERTA	20:00-21:00 PRACTICAL HAPKIDO KAIKKI VYÖASTEET PETRI HENRIKSSON ALAKERTA			
	19:15-20:15 KUNTONYRKKELY TASO 2 & 3 MIKA KANGAS ALAKERTA	19:15-20:30 BJJ KLUBI-TUNTI ERIKOISTUMINEN KRISTIAN SALO KESKIKERROS	19:30-20:30 AIKUISET TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET SANTERI BLOM KESKIKERROS			
	19:30-20:45 AIKUISET TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET SANTERI BLOM KESKIKERROS	19:30-20:30 MOOYE TAEKWONDO ITSEPUOLUSTUKSET & HARJOITUSMENETELMÄT – YLEMMÄT VYÖT (VIHREÄ-MUSTA) JONI PIIRONEN ALAKERTA				
	20:00-21:00 PRACTICAL HAPKIDO KAIKKI VYÖASTEET PETRI HENRIKSSON YLÄKERTA					
	20:15-21:15 KUNTKICKBOXING TASO 2 & 3 MIKA KANGAS ALAKERTA					

AIKUISET KAMPAILUTUNTI (+16V)
AIKUISET KUNTOILUTUNTI (+16V)
LASTEN & NUORTEN TUNTI (7-15V)
PERHE TUNTI (+7V LAPSI & AIKUISET)
PIENTEN LASTEN TUNTI (3-8V)
KEHONHUOLTO

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