



ITIKSEN SALI

15.6.-9.8.2026

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI |
|---|---|---|---|
| 17:00-18:00 JUNNU NYRKKELY (9-15V) TASO 1 <i>ETUSALI</i> | 16:00-17:00 LASTEN & PERHE TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET <i>ETUSALI</i> | 17:00-18:00 JUNNU NYRKKELY (9-15V) TASO 1 <i>ETUSALI</i> | 16:00-17:00 LASTEN & PERHE TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET <i>ETUSALI</i> |
| 17:00-18:00 JUNNU MMA (9-15V) TASO 1 <i>TAKASALI</i> | 16:00-17:00 JUNNU BJJ (9-15V) KAIKKI VYÖASTEET <i>TAKASALI</i> | 17:00-18:00 JUNNU MMA (9-15V) TASO 1 <i>TAKASALI</i> | 16:00-17:00 JUNNU BJJ (9-15V) KAIKKI VYÖASTEET <i>TAKASALI</i> |
| 18:00-19:00 JUNNU & AIKUISTEN MMA (+9V) TASO 2 & 3 <i>ETUSALI</i> | 17:00-18:15 AIKUISTEN BJJ (KESÄLLÄ NOGI) JATKAVAT <i>TAKASALI</i> | 18:00-19:00 JUNNU & AIKUISTEN MMA (+9V) TASO 2 & 3 <i>ETUSALI</i> | 17:00-18:15 AIKUISTEN BJJ (KESÄLLÄ NOGI) JATKAVAT <i>TAKASALI</i> |
| 19:00-20:45 OPEN MAT AVOINNA KAIKILLE HIPKON JÄSENILLE <i>ETUSALI</i> | 17:00-17:45 TAAPERO & TIIKERI TAEKONDO (3-6V & AIKUINEN; 5-8V) <i>ETUSALI</i> | 18:00-20:30 OPEN MAT AVOINNA KAIKILLE HIPKON JÄSENILLE <i>ETUSALI</i> | 17:00-17:45 TAAPERO & TIIKERI JIUJITSU (3-6V & AIKUINEN; 5-8V) <i>ETUSALI</i> |
| 19:00-20:00 HIPKO CROSS TRAINING KAIKKI TASOT <i>TAKASALI</i> | 18:00-19:00 NUORTEN & AIKUISTEN TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET <i>ETUSALI</i> | 19:00-20:00 HIPKO TEHOTREENI KAIKKI TASOT <i>TAKASALI</i> | 18:00-19:00 NUORTEN & AIKUISTEN TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET <i>ETUSALI</i> |
| 20:00-20:45 KEHONHUOLTO KAIKKI TASOT <i>TAKASALI</i> | 18:15-19:30 AIKUISTEN BJJ (KESÄLLÄ NOGI) PERUSTEET & INTERMEDIATE <i>TAKASALI</i> | 20:00-20:45 KAHVAKUULA KAIKKI TASOT <i>TAKASALI</i> | 18:15-19:30 AIKUISTEN BJJ (KESÄLLÄ NOGI) PERUSTEET & INTERMEDIATE <i>TAKASALI</i> |
| | 19:00-20:00 KUNTONYRKKELY KAIKKI TASOT <i>ETUSALI</i> | | 19:00-20:00 KUNTONYRKKELY KAIKKI TASOT <i>ETUSALI</i> |
| | | | |

- AIKUISTEN KAMPPAILUTUNTI (+16V)
- AIKUISTEN KUNTOILUTUNTI (+16V)
- LASTEN & NUORTEN TUNTI (7-15V)
- PERHE TUNTI (+7V LAPSI & AIKUINEN)
- PIENTEN LASTEN TUNTI (3-8V)
- AIKUISTEN KEHONHUOLTO (+16V)
- OPEN MAT – AVOINNA HIPKON JÄSENILLE