



METSÄLÄN SALI

15.6.-9.8.2026

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|---|--|---|--|---|--|--|
| | 8:00-9:00 AAMU NOGI (EPÄSÄÄNNÖLLISESTI) TREENIT SOVITTAAN FB-RYHMÄSSÄ KYSY LISÄÄ LÄHETTÄMÄLLÄ VIESTI INFO@HIPKO.FI | 11:00-12:00 JUNNU BJJ/MMA (9-15V) (NOGI-VARUSTUS) KAIKKI TASOT | | | | 10:30-12:00 BJJ KLUBI-TUNTI ERIKOISTUMINEN BJJ TIIMI KESKIKERROS |
| 17:00-19:45 OPEN MAT AVOINNA KAIKILLE JÄSENIILLE | 17:00-18:15 AIKUISTEN NOGI KAIKKI VYÖASTEET | 17:00-17:45 TAAPERO & TIKERI JIUJITSU (3-6V & AIKUINEN; 5-8V) | 17:00-18:00 OPEN MAT AVOINNA KAIKILLE HIPKON JÄSENIILLE | | | |
| YLÄKERTA | KESKIKERROS | YLÄKERTA | YLÄKERTA | | | |
| 17:00-17:45 TAAPERO & TIKERI TAEKWONDO (3-6V & AIKUINEN; 5-8V) | 18:15-19:30 AIKUISTEN BJJ (GI) KAIKKI VYÖASTEET | 18:00-19:00 KUNTONYRKEILY + KAHVAKUULA KAIKKI TASOT | 17:00-19:45 OPEN MAT AVOINNA KAIKILLE HIPKON JÄSENIILLE | 17:00-18:15 AIKUISTEN BJJ (GI) KAIKKI VYÖASTEET | 15:00-17:00 BJJ OPEN MAT (EI OHJAUSTA) | 15:00-17:00 BJJ OPEN MAT (EI OHJAUSTA) |
| KESKIKERROS | KESKIKERROS | ALAKERTA | KESKIKERROS | KESKIKERROS | KESKIKERROS | KESKIKERROS |
| 17:00-18:00 KUNTOKICKBOXING KAIKKI TASOT | 17:00-18:15 OPEN MAT AVOINNA KAIKILLE HIPKON JÄSENIILLE | 18:00-19:00 LASTEN & PERHE TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET | 17:00-18:15 POTKUTUNTI PYSTYLAJIT KAIKKI TASOT | 18:15-19:30 AIKUISTEN NOGI KAIKKI VYÖASTEET | | |
| ALAKERTA | YLÄKERTA | YLÄKERTA | ALAKERTA | KESKIKERROS | | |
| 18:00-19:00 LASTEN & PERHE TAEKWONDO KAIKKI VYÖASTEET | 17:00-18:15 OPEN MAT AVOINNA KAIKILLE HIPKON JÄSENIILLE | 19:00-20:00 KUNTOKICKBOXING KAIKKI TASOT | ALAKERTA 19:00-20:00 TAEKWONDO LIIKESARJAT KAIKKI VYÖASTEET | | | |
| KESKIKERROS | ALAKERTA | ALAKERTA | YLÄKERTA | | | |
| 18:00-19:00 KAHVAKUULA KAIKKI TASOT | | 19:00-20:00 NUORTEN & AIKUISTEN TAEKWONDO SINMOO & PRACTICAL HAPKIDO (KAIKKI VYÖASTEET) | 18:15-19:00 KEHONHUOLTO KAIKKI TASOT | | | |
| ALAKERTA | | YLÄKERTA | ALAKERTA | | | |
| 19:00-20:00 NUORTEN & AIKUISTEN TAEKWONDO + SINMOO & PRACTICAL HAPKIDO (KAIKKI VYÖASTEET) | | 19:15-20:30 BJJ KLUBI-TUNTI ERIKOISTUMINEN | 19:00-20:00 THAIBOXING KAIKKI TASOT | | | |
| KESKIKERROS | | KESKIKERROS | ALAKERTA | | | |
| 19:00-20:00 KUNTONYRKEILY KAIKKI TASOT | | | | | | |
| ALAKERTA | | | | | | |

AIKUISTEN & PERHE BJJ (GI) PERUSTEET -RYHMÄ HARJOITTELEE KESÄKAUDEN ITIKSEN & LEPPÄVAARAN SALILLA

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