

Meido-Kan salivuorot ma 20.8.2018 lähtien, voimassa 31.12.2018 saakka

lisäyksiä voi tulla avoimin aikoihin

Päijänteentie 1 Sali

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su
7-	Judo 7.30-8.30		Judo 7.30-8.30	Aikido 7-			
10-	Pysty/ Eki		Matto	aamu	Judo 9-11		Mimmijudo 9.30-
					Hessu/päiväkoti	Aikido	Maija
11-						10.30-12	Judo 11-12
12-						Judo 12-13.30	Joh/M25alle 10v
13-						Perhejudo	Joh/alle 7 v jatko
14-						Tarja/Nico	judo 13-14.30
15-							Juha/Otso
16-						Aikido	alle 11 v alkava
						14-15.30	Judo 14.30-
						juniorit	-15.30
17-							16-17 Pekka
							perhemuksujudo
17-	Aikido 17-	Judo 17-17.45	Judo 17-17.45	Judo 17-17.45	Mimmijudo 17-		Judo 17-18.15
	-18.00	arttu/M25 alle10v	arttu/alle7v alkava	arttu/alle 7 v jatko	Maija		Peter
18-	Aikido 18-	Karate jun.	Judo 17.45-19	Judo 17.45-19	Aikido 18-19.30		jun.alle 16v tekn
	-19.30	17.45-19	Eki/jun alle 16v	arttu/M25 alle10v	Aikuiset		Judo 18.15-20
19-		Karate 19-20.15	Judo 19-20.30	Judo 19-21			Petsku
	Judo 19.30-21	aikuiset	Peter	Esa	Aikido 19.30-		Kilp randori
20-	Erkka/Johannes		tekn aik	Kilp randori	-20.45 p/ase		
	alle 16v jatko	Aikido 20.15-	Karate 20.30-		Vapaa 20.45-		
21-	Katori 21-22.30	-21.45		Katori 21-22.30			

Herttoniemen Sali, Mekaanikonkatu 3 A-talo 2.krs ("Malkit-talo")

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su
7-8							
10-							
11-						Judo 11-12.30	Aikido
12-						Tapani	11.00-12.30
13-						Kilp tekn+rand	Judo 12.30-14
14-						Judo 12.30-14	Antti H
15-						Tapani	tekn aik
16-						alle 16 v alkava	Judo 14-15.30
17-							Tapani
17-	Judo 17-18.30	Judo 17-	Judo 17-	Judo 17-18.30			Kilp tekn+ran
17.30	Antti R/ randori	liitto	liitto	Antti R/ tekn	Judo 17.30-19		Judo 15.30-17
18-	jun. alle 16v			jun.alle 16v	Erkka/Johannes		Tapani
18.30	Judo 18.30-	Judo 18.30-	Aikido	Judo18.30-20	alle 16v jatko		alle 16 v alkava
19-	Saku/ tekn+rand	Tehotiimi	18.30-	Antti H	Judo 19-		Karate 17.30-
19.30	kilp+aikuiset			tekn aik+jun	Kata/Tekn		junnut+kurssi
20-				Aikido 20-	vapaa		Karate 19-
20.30							aikuiset, kunto
21-							Itsepuolustus

Ryhmiä tarkempi kuvaus erikseen www.meidokan.fi sivuilta lajikohtaisesti



MEIDO-KAN

Judon ryhmät ja harjoitukset syksy 2018

aikuiset judokat + n 15 v

päivä	paikka	alkaa klo	päävetäjä	sisältöä
ma	päij	7.30-	Eki	tekniikkaa
ma	hert	18.30-	Saku	kilp + aik tekn/randoria
ke	päij	19-	Pete	tekniikka pääosin + rand
to	hert	18.30-	Antti H	tekniikka pääosin + rand
pe	hert	19 -	vapaa	
su	hert	12.30-	Antti H	tekniikkaa

kilpailijat

ma	hert	18.30-	Saku	tekniikka ja randoria
to	päij	19-	Esa	randoria
la	hert	11-	Tapani/Antti H	tekn +rand
su	hert	14-	Tapani/Antti H	tekn +rand
su	päij	18.15-	Petsku	randoria

Lisäksi liiton ja alueen harjoitukset

11-15 v juniorit

ma	hert	17-	Antti R	tekn +rand
ma	päij	19.30-	Erkka, Johannes	jatkoryhmä alle 16 v
ke	päij	17.45-	Eki	tekn +rand
to	hert	17-	Antti R	randori
pe	hert	17.30-	Erkka, Johannes	jatkoryhmä alle 16 v
su	päij	17-	Pete	tekn +rand

7-11 v juniorit (sis. M25 ryhmän)

ti	päij	17-	Arttu	tekn +rand
to	päij	17.45-	Arttu	tekn +rand
su	päij	11-	Johannes	tekn +rand

4-7 v judomuksut

to	päij	17-	Arttu	tekn +rand
su	päij	12-	Johannes	tekn +rand

alkeet 4-7 v (aloittavat)

ke	päij	17-	Arttu	tekniikkaa, judoleikkejä
----	------	-----	-------	--------------------------

keväällä mukaan vanhoihin

alkeet 7-11 v (aloittavat)

su	päij	13-	Juha P, Otso	tekniikkaa ja alkeet
----	------	-----	--------------	----------------------

alkeet alle 16 v (aloittavat)

la	hert	12.30-	Tapani	tekniikkaa ja alkeet
su	hert	15.30-	Tapani	tekniikkaa ja alkeet

Tarja perhejudo (aik + koululainen)

la	päij	12-	Tarja	tekniikkaa ja alkeet
----	------	-----	-------	----------------------

Perhemuksujudo (aik + lapsi)

su	päij	16-	Pekka	tekniikkaa, leikkejä
----	------	-----	-------	----------------------

Mimmijudo (naiset + juniorit)

pe	päij	17-	Maija	Tekniikka ja alkeet naisille ja yli 12 v.tytöille
su	päij	10-	Maija	Tekniikka ja alkeet naisille ja yli 12 v.tytöille