

Meido-Kan salivuorot ma 7.1.2019 lähtien, voimassa su 2.6.2019 saakka

lisäyksiä voi tulla avoimna oleviin aikoihin

Päijänteentie 1 Sali

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

Ryhmiä tarkempi kuvaus erikseen www.meidokan.fi sivuilta lajikohtaisesti

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

| klo | ma | ti | ke | to | pe | la | su |
|-------|--|--------------------------|--------------------|--|---|---|---|
| 7-8 | | 6.45-8 Delete (judo) | | 6.45-8 Delete (judo) | | | |
| 11-12 | | | | | | Judo 11-12.30 Tapani Kilp tekn+rand | Aikido 11.00-12.30 |
| 13-14 | | | | | | Judo 12.30-14 | Judo 12.30-14 Antti H tekn aik |
| 15-16 | | | | | | | Judo 14-15.30 Tapani kilp tekn+ran |
| 17-18 | Judo 17-18.30 Otso/Johannes | Judo 17- liitto | Judo 17- liitto | Judo 17-18.30 Antti R/ tekn jun.alle 16v | Judo 17.30-19 Otso alle 16v jatko | | Karate 17-18.15 junnut+kurssi |
| 19-20 | Judo 18.30- Saku/Antti R tekn+rand | Judo 18.30- Tehotiimi | Aikido 18.30- | Judo 18.30-20 Antti H tekn aik+jun | Judo 19- Kata/Tekn vapaa | | Karate 18.15-19.30 aikuiset, kunto Itsepuolustus |
| 20-21 | | | | Aikido 20- | | | |



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 + junn 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 |
| ti ja to | hert | 6.45-8 | Delete/Marko | aamupainia |

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 (myös aloittavat suluissa)

| | | | | |
|----|------|--------|----------|--|
| ma | hert | 18.30- | Antti R | tekn +rand (yhdessä aik) |
| ma | hert | 17.00- | Johannes | jatkoryhmä alle 16 v (myös aloittavat) |
| ke | päij | 17.45- | Eki | tekn +rand |
| to | hert | 17- | Antti R | randori |
| pe | hert | 17.30- | Otso | jatkoryhmä alle 16 v (myös aloittavat) |
| su | päij | 17- | Peter | tekn +rand |

Lisäksi alueen harjoitukset

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 7-13 v (aloittavat)

| | | | | |
|----|------|-----|--------|----------------------|
| su | päij | 13- | Juha P | 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 |