

Meido-Kan salivuorot ma 12.8.2019 lähtien, voimassa su 29.12.2019 saakka

Päijänteentie 1 Sali

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su
7-		Judo 7.30-8.30 Pysty/ Eki		Aikido 7- aamu	Judo 8- Ana Märsky		
10- 11-					Judo 9-11 Hessu/päiväkoti	Aikido 10.30-12	Judo 10.30-Majja Mimmit
12						Judo 12-13.30 Perhejudo Tarja/Nico	Judo 12-Mari,Nea jatko 5-9 v
13-							Judo 13- Johannes,juha jatko 7-11 v
14-					Aikido 14-15.30 juniorit		Judo 14-15.30 juha, aleksi 8-12 v alkava
15-							16-pekka perhemuksujudo
16-							Judo 17- kisaajat oranssiyö minimi 11- 16v
17-	Aikido 17-	Judo 17- arttu jatko 7-11 v	Judo 17- arttu alkeis 4- 8v	Judo 17-pasi,arttu jatko 5- 9 v			Judo 18-15-20 aku randori
18-	Aikido 18-	Karate 17.45- Juniorit	Judo 17.45- Eki 10-16 v jatko	Judo 17.45- pasi,ar jatko 7- 11 v	Aikido 18- Aikuiset		
19-		Karate 19- aikuiset	Judo 19- Peter tekniikka harj.	Judo 19-Esa randori	Aikido 19.30- p/ase		
20-	19-21				Aikido 20.45- vapaa		
21-		Aikido 20.15- -21.45	Karate 20.30-	Katori 21-22.30			

Ryhmiä tarkempi kuvaus erikseen www.meidokan.fi sivuilta lajikohtaisesti

Perhejudo tarkoitettu vanhempi ja yli 8 v lapsi
Perhemuksujudo tarkoitettu 4 v ylöspäin + vanhempi

Judo tekniikka harj sopii yli 11 vuotiaille- 101 vuotiaille

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

klo	ma	ti	ke	to	pe	la	su
7-		6.45-8 Delete judo		6.45-8 Delete judo			
10- 11-							Aikido 11.00-12.30
12							Judo 12.30-antti tekniikka harj.
13-							Judo 14-15.30 Tapani kilp tekn+rand
14-							
15-							
16-							
17-	Judo 17-O,M,J jatko 10-15 v	Judo 17-liitto U18 +naiset randori	Judo 17-liitto U15 tekn+rand	Judo 17-pekka alkeis 8-12 v	Judo 17.30- Otso, Majja		Karate 17-18.15 junnut+kurssi
17.30							
18-	Judo 18.30- saku, ana, antti tekn+rand	Judo 18.30-alue tehotiimi U21+aik randori	Aikido 18.30-20	Judo 18.30-Antti tekniikka harj.	Jatko 10-15v+mimmit		Karate 18.15-19.30 aikuiset, kunto Itsepuolustus
18.30							
19-							
19.30							
20-							
20.30							
21-							

O,M,J= Otso, Majja, Johannes

U18= alle 18 v U15= alle 15 v
U21= alle 21 v

