



KUSHIN - KAN ry HARJOITUSVUOROT 2008 ALKUSYKSY



Voimassa 18.8. – 29.10.2008

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
					11 – 12		
					KIDS		
17 – 18.15	17 – 18.15	17 – 18.15	17 – 18.15	17 – 18.30	13 – 14.30		
* JUNIORIT KURSSI JA ALLE 11V	* JUNIORIT VYÖLL YLI 11V	* JUNIORIT KURSSI JA ALLE 11V	* JUNIORIT VYÖLL YLI 11V	BJJ EDIS	JU-JUTSU RU - MU	JU-JUTSU	
18.15 – 19.45	18.15 – 19.45	18.15 – 19.45	18.15 – 19.45	18.30 – 20	14.30 – 15.30	17 – 18.30	
BJJ EDIS	KARATE	JU-JUTSU	KICKBOXING	KARATE	BJJ KURSSI	KARATE KATA / KIHON	KICKBOXING
19.45 – 21.15	19.45 – 21.15	19.45 – 21.15	19.45 – 20.45		16 – 17.30		
BJJ KURSSI	* KARATE KURSSI	KICKBOXING SPARRAUS	BJJ EDIS	LIHAS / KUNTO	KICKBOXING SPARRAUS		

* JUNIORIT YLI 11V = ylemmät mon arvot ja iältään vanhemmat juniorit, tiedustele Heinonselta tai Heikkarilta voitko osallistua aikuisten harjoituksiin

* Jos haluat osallistua jonkun muun lajin harjoituksiin, niin tiedustele kyseisen lajin jaostovastaavilta onko se mahdollista