



# KUSHIN - KAN ry HARJOITUSVUOROT 2010 ALKUKEVÄT



Voimassa 1.2. – ??5.

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	12 – 14			
JUNIORIT ALLE 11V	# JUNIORIT VYÖLL YLI 11V	KICKBOXING KURSSI	# JUNIORIT KAIKKI	BJJ EDISTYNEET	JU-JUTSU	# BJJ EDISTYNEET		
18.15 – 19.45	18.15 – 19.45	18.15 – 19.45	18.15 – 19.45	18.30 – 20	14 – 15	17 – 18.30		
BJJ EDISTYNEET	KARATE	JU-JUTSU	KICKBOXING	KARATE	# BJJ VÄRIVYÖT	# BJJ KURSSI	KARATE KATA/KIHON	KICKBOXING
19.45 – 21.15	19.45 – 21.15	19.45 – 21.15	19.45 – 21.15		15 – 16.30	18.30 – 20		
# BJJ KURSSI	JU-JUTSU KURSSI	KICKBOXING SPARRAUS	BJJ EDISTYNEET	JU-JUTSU KURSSI		JU-JUTSU YLEMMÄT	KICKBOXING SPARRAUS	KICKBOXING KURSSI

## HUOM!

- # JUNIORIT YLI 11V - ylemmät mon arvot ja iältään vanhemmat juniorit, tiedustele Heinoselta tai Heikkarilta voitko osallistua aikuisten harjoituksiin
- # Jos haluat osallistua jonkun muun lajin harjoituksiin, niin tiedustele kyseisen lajin jaostovastaavilta onko se mahdollista
- # LIHAS / KUNTO, jatkuu ohjattuna huhtikuussa.

- # BJJ – kurssi aloittaa treeninsä 8.2.
- # BJJ – torstaivuoro on varattuna 18.2. ja 25.2.
- # BJJ – lauantaivuoro on varattuna 20.2.

## HUOM!