



KUSHIN - KAN ry HARJOITUSVUOROT 2010



VOIMASSA 1.7. – 8.8.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
		17 – 18.30	18 - ??		15 – 16.30	
		BJJ	KICKBOXING PORRASJUOKSU AULANKO		KICKBOXING SPARRI * HUOM!	
18 – 19.30	18 – 19.30	18.30 - 20	18.15 – 19.45			17 – 18.30
BJJ	JU-JUTSU LENKKI TAI RANTALENTIS AHVENISTO	KICKBOXING	JUJUTSU			KICKBOXING * HUOM!

HUOM!

- * BJJ = kysy lisätreeneistä Terholta, p: 050 3842680
- * KICKBOXING = la sparrin ja su treenin erikseen sovittuna. Kysy lisätreeneistä salilla.
- * KARATE KILPARYHMÄ = treenit erikseen sovittuna
- * KARATE DANIT = treenit erikseen sovittuna