

# TAEKWONDO NURMIJÄRVI

Treeniaikataulu syksy 2018

Klo	Maanantai		Tiistai			Keskiviikko	Torstai			
	Isosali	BJJ-Sali	Isosali	Pikkusali	Kuntosali	Isosali	Isosali	Pikkusali	BJJ-Sali	Kuntosali
16-17					Kisaryhmä fysiikka klo 16.00-17.00 Laura					
17-18	Ottelu 17.00-19.00 liro	Ylemmät junnut 17.00-18.00 Stellu	Alemmat 7-9v 17.00-18.00 Kisaryhmän tytöt			Ottelu 17.00-19.00 liro	Alemmat 7-9v 17.00-18.00 Joni, Miikka			Kisaryhmä fysiikka klo 17.00-18.00 Laura
18-19			Dan/poom- treeni 18.00-19.30 Sami	Alemmat 10-13v 18.00-19.00 Kisaryhmän tytöt, Laura						
19-20			Aikuiset Kaikki 19.30-21.00 Laura				Ylemmät junnut 18.30-19.30 Saku, Toni			
20-21							Aikuiset Kaikki 19.30-21.00 Kiertävä ohjaaja			
21-22										

Tenavat = 4-6 v.

Alemmat 7-9 v. = 7-9 v:t alkeiskurssi ja toisen asteen keltaiset (10-7 kup)

Alemmat 10-13 v. = 10-13 v:t alkeiskurssi ja toisen asteen keltaiset (10-7 kup)

Ylemmät junnut = 7-9 v:t ja 10-13 v:t toisen asteen keltaisesta toisen asteen siniseen vyöhön (6-3 kup)

Poom/Dan-treeni = kaikki punaiset ja sitä ylemmät vyöt (2 kup ->)

Aikuiset = kaikki yli 13 v:t vyöarvot

Ottelu = ottelutreenit kaikille