

# RAJAMÄEN KAMPPAILUKESKUS – Harjoitusaikataulu syksy 2018

Maanantai	PikkuSali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
16.00-16.30					
16.30-17.00					
17.00-17.30	<b>Kurra</b> 17.00-20.00	<b>Taekwondo</b> Ottelu 17.00-19.00			<b>Taekwondo</b> Ylemmät junnut 17.00-18.00
17.30-18.00					
18.00-18.30					<b>BJJ</b> 18.00-19.30
18.30-19.00					
19.00-19.30					
19.30-20.00		<b>Nyrkkeily</b> 19.30-21.00			
20.00-20.30					
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					

Tiistai	PikkuSali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
16.00-16.30				<b>Taekwondo</b> Otteluryhmä 16.00-17.00	
16.30-17.00					
17.00-17.30		<b>Taekwondo</b> Alemmat vyöt 7-9v 17.00-18.00			<b>BJJ</b> 17.00-19.00
17.30-18.00					
18.00-18.30	<b>Taekwondo</b> Alemmat vyöt 10-13v 18.00-19.00	<b>Taekwondo</b> Poom/Dan treeni 18.00-19.30			
18.30-19.00					
19.00-19.30	<b>ITF Taekwondo</b> 19.00-21.00	<b>Taekwondo</b> Kaikki aikuiset 19.30-21.00			<b>Hapkido</b> 19.00-20.30
19.30-20.00					
20.00-20.30					
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					

Keskiviikko	PikkuSali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
16.00-16.30					
16.30-17.00					
17.00-17.30	Kurra 17.00-19.00	Taekwondo Ottelu 17.00-19.00			
17.30-18.00					
18.00-18.30				Crosstraining 18.00-20.00	Kamppailumix 18.00-19.30
18.30-19.00					
19.00-19.30					
19.30-20.00		Nyrkkeily (Nurmijärven seurakunta) 19.30-21.00			Aikido 19.30-21.00
20.00-20.30					
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					

Torstai	PikkuSali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
16.00-16.30					
16.30-17.00					
17.00-17.30		<b>Taekwondo</b> Alemmat vyöt 7-9v 17.00-18.00		<b>Taekwondo</b> Otteluryhmä 17.00-18.00	
17.30-18.00					<b>Tenavakamppailu</b> 17.30-18.30
18.00-18.30	<b>Taekwondo</b> Alemmat vyöt 10-13v 18.00-19.00				
18.30-19.00		<b>Taekwondo</b> Ylemmät junnut 18.30-19.30			
19.00-19.30	<b>Potkunyrkkeily</b> 19.00-20.30				<b>BJJ</b> 19.00-21.00
19.30-20.00		<b>Taekwondo</b> Aikuiset (kaikki) 19.30-21.00	<b>Hapkido</b> 19.30-21.00		
20.00-20.30					
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					

Perjantai	PikkuSali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
16.00-16.30					
16.30-17.00					
17.00-17.30					
17.30-18.00					
18.00-18.30		Kurra 18.00-20.00			BJJ No Gi 18.00-20.00
18.30-19.00	Crosstraining			Crosstraining 18.30-19.30	
19.00-19.30	ITF Taekwondo 19.00-21.00				
19.30-20.00					
20.00-20.30					
20.30-21.00					
21.00-21.30					
21.30-22.00					

Lauantai	PikkuSali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
10.00-11.00					
11.00-12.00					<b>BJJ</b> Open Mat 11.00-13.00
12.00-13.00					
13.00-14.00					
14.00-14.30					
14.30-16.00					
16.00-17.00					
17.00-18.00					
18.00-19.00					
19.00-20.00					
20.00-21.00					
21.00-22.00					

Sunnuntai	PikkuSali	Isosali Lohko I	Isosali Lohko II	Kuntosali	BJJ Sali
10.00-11.00					
11.00-12.00					<b>Aikido</b> 11.00-13.00
12.00-13.00					
13.00-14.00					
14.00-15.00					
15.00-16.30					
16.30-17.00					
17.00-18.00					
18.00-19.00	<b>ITF Tae kwon Do</b> 18.00-19.30		<b>Crosstraining</b> 18.30-19.30		
19.00-20.00					
20.00-20.30					
20.30-22.00					