

Harjoitusaikataulu

	MA		TI		KE		TO		PE		LA		SU		
	Tatami 1	Tatami 2	Tatami 1	Tatami 2	Tatami 1	Tatami 2	Tatami 1	Tatami 2	Tatami 1	Tatami 2	Tatami 1	Tatami 2	Tatami 1	Tatami 2	
6.30	Ovet aukeavat		Ovet aukeavat		Ovet aukeavat		Ovet aukeavat		Ovet aukeavat		Ovet aukeavat		Ovet aukeavat		6.30
6.45															6.45
7.00	07.00 - 08.00		07.00 - 08.00		07.00 - 08.00		07.00 - 08.00		07.00 - 08.00						7.00
7.15	NoGi Kaikki		MMA/MT Kaikki		BJJ Kaikki		Pystytekniikka		BJJ Kaikki						7.15
7.30	Olli Rainemo		Jaakko Dahlbacka		Danny Fallenius		Jaakko Dahlbacka		Danny Fallenius						7.30
7.45															7.45
8.00	08.00 - 09.00		08.00 - 09.00				08.00 - 09.00								8.00
8.15	NOGI-sparri		NOGI-sparri				NOGI-sparri								8.15
8.30															8.30
8.45															8.45
9.00															9.00
9.15															9.15
9.30															9.30
9.45															9.45
10.00															10.00
10.15															10.15
10.30			10.30-11.30				10.30-11.30		10.30-11.30		10.30-12.00				10.30
10.45			BJJ Kaikki				NoGi Kaikki		BJJ Kaikki		BJJ Open Mat				10.45
11.00			Antti Mannila				Antti Mannila		Antti Mannila		(ei ohjaajaa)				11.00
11.15															11.15
11.30															11.30
11.45															11.45
12.00											12.00 - 13.30				12.00
12.15											MMA / Muay Thai (kaikki)				12.15
12.30											Sparri				12.30
12.45											Jaakko Dahlbacka				12.45
13.00															13.00

16.00			16.00 - 17.15												16.00
16.15			NoGi												16.15
16.30			Kaikki												16.30
16.45			Janne Laakkonen												16.45
17.00	17.00 - 18.15				17.00 - 18.15										17.00
17.15	BJJ Peruskurssi		17.15 - 18.15		17.15 - 18.15		17.15 - 18.15		17.15 - 18.15						17.15
17.30	Antti Mannila		MMA/MT		Judo for BJJ		Muay Thai		MMA Peruskurssi		17.30 - 18.30				17.30
17.45			Väline		Toni Kivinen		Tekniikka				Pystypaini				17.45
18.00			Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		Antti Mannila		Kaikki				18.00
18.15	18.15 - 19.15		18.15 - 19.15		18.15 - 19.15		18.15 - 19.15		18.15 - 19.45		18.15-19.45		Ronny Rännälä		18.15
18.30	BJJ Kokeneet		Muay Thai		BJJ Kokeneet		MMA		MMA		BJJ		18.30 - 19.30		18.30
18.45	Tekniikka		Tekniikka		Kisa		Tekniikka		Väline		Kaikki		Nyrkkeily		18.45
19.00	Antti Mannila		Jaakko Dahlbacka		Antti Mannila		Aleksi Mäntykivi		Antti Mannila		Harri Paakkola		Kaikki		19.00
19.15	19.15-20.15		19.15 - 20.15		19.15 - 20.15		19.15 - 20.15		19.15 - 20.15				Brayan Aspegren		19.15
19.30	BJJ Kokeneet		Muay Thai		BJJ Kokeneet		MMA		BJJ						19.30
19.45	Sparri		Peruskurssi		Sparri		Peruskurssi		Peruskurssi						19.45
20.00	Antti Mannila		Jaakko Dahlbacka		Antti Mannila		Aleksi Mäntykivi		Antti Mannila						20.00
20.15	20.15 - 21.45				20.15 - 21.45										20.15
20.30	BJJ				BJJ										20.30
20.45	Kaikki				Kaikki										20.45
21.00	Juuso Harma				Jon Krogell										21.00
21.15															21.15
21.30															21.30
21.45															21.45
22.00															22.00
22.15															22.15
22.30	Sali pitää olla tyhjä		Sali pitää olla tyhjä		Sali pitää olla tyhjä		Sali pitää olla tyhjä		Sali pitää olla tyhjä		Sali pitää olla tyhjä		Sali pitää olla tyhjä		22.30

BJJ kokeneet: Vähintään neljä natsaa valkoisessa vyössä.

MMA tekniikka: Kaikille. Harjoituksissa oltava nyrkkeilyhanskat.

Nyrkkeily: Ei sparria sopii kaikille

Tatami 1: Lähempänä myymälää

Tatami 2: Lähempänä säkkejä

Häkki: Häkki

Jäsenten avainlökät toimivat 6.30-21.30, jolloin vapaaharjoittelu on mahdollista ohjattujen harjoitusten välissä. Sali pitää olla tyhjänä klo 22.30 mennessä.