

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
07.00					07.00 - 08.00				07.00 - 08.00					
07.15					BJJ Kaikki (4.7 viimeiset harjoitukset)				BJJ Kaikki (6.7 viimeiset harjoitukset)					
07.30			07.30 - 08.30		Danny Fallenius		07.30 - 08.30		Danny Fallenius					
07.45			Pystyteknikka Kaikki				Pystyteknikka							
08.00			Jaakko Dahlbacka				Jaakko Dahlbacka							
--														
09.00	09.00 - 10.30		08.30 - 09.30		09.00 - 10.30		08.30 - 09.30		09.00 - 10.30					
09.15	HardKnocks		NoGi Kaikki		HardKnocks		NoGi Kaikki		HardKnocks					
09.30			Jaakko Dahlbacka				Jaakko Dahlbacka							
09.45														
10.00	Jaakko Dahlbacka				Jaakko Dahlbacka				Jaakko Dahlbacka					
10.15														
10.30														

14.30												12.00 -13.30		
14.45												MMA + Muay Thai (kaikki)		
15.00												Sparri		
15.15												Jaakko Dahlbacka		
15.30														
15.45														
16.00	16.00 - 17.15		16.00 - 17.15	16.00 - 17.15	16.00 - 17.15		16.00 - 17.15		16.00 - 17.15					
16.15	HardKnocks		HardKnocks	NoGi Kaikki	HardKnocks		HardKnocks		HardKnocks					
16.30														
16.45	Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka	Janne Laakkonen	Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka		Jaakko Dahlbacka					
17.00														
17.15	17.15-18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15		17.15-18.15	17.15 - 18.15	17.15-18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15	17.15 - 18.15			17.15 - 18.45	
17.30	BJJ Perusteet Kaikki	MMA/MT Väline	MMA/MT Otteluteknikka		BJJ Perusteet Kaikki	Muay Thai Tekniikka	BJJ Perusteet Kaikki	MMA/MT Ohjattu sparri	BJJ Kaikki Vapaat				BJJ Kaikki Vapaat	
17.45	Antti Mannila	Jaakko Dahlbacka	Jaakko Dahlbacka		Antti Mannila	Jaakko Dahlbacka	Antti Mannila	Jaakko Dahlbacka	Ei ohjaajaa					
18.00														
18.15	18.15 -19.45	18.15 -19.15	18.15 -19.45	18.15 -19.15	18.15 -19.45	18.15 -19.15	18.15 -19.45	18.15 -19.15	18.15 -19.45	18.15 -19.15				
18.30	BJJ Kaikki	Muay Thai Tekniikka	BJJ Kaikki	MMA Tekniikka	NoGi Kaikki	MMA/MT Väline	BJJ Kaikki	MMA Tekniikka						
18.45	Antti Mannilla	Jaakko Dahlbacka	Antti Mannila	Aleksi Mäntykivi	Antti Mannila	Jaakko Dahlbacka	Antti Mannila	Marcus Vanttinen						
19.00														
19.15														
19.30														
19.45														
20.00														
20.15														
20.30														
20.45														
21.00														
21.15														
21.30														

BJJ Perusteet: Perustekniikka kaikille

BJJ Kaikki: Kaikki peruskurssin käyneet

MMA tekniikka: Kaikille. Harjoituksissa otava nyrkkeilyhanskat.

HardKnocks: Vain ryhmään valituille.

*Harjoitukset jäävät kesätauolle viikon 27 jälkeen.