

HARJOITUSAJAT / KEVÄT 2019		Turun Judoseura ry			(vuorot voimassa 7.1.2019 - 31.5.2019)		
	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
14.30 - 16.30 (matot 5 ja 6)							Judon ihmemaa (Muksujudo, U9, U11-13, perhejudo)
15.30 - 16.30 (matot 3 ja 4)							Kata + tekniikka (itsenäinen harjoittelu)
16.30-17.45							Mattojudo ja tekniikka (aikuiset ja U15-18)
17.00 - 18.00	Nuorten peruskurssi (9-13-vuotiaat)	Permanto-voimistelu (9-17-vuotiaat)	Nuorten peruskurssi (9-13-vuotiaat)	Muksujudo (5-6-vuotiaat)			
	U11-13 jatkoryhmä (7-12-vuotiaat)		U11-13 jatkoryhmä (7-12-vuotiaat)	U9 peruskurssi (7-8-vuotiaat)			
18.00 -19.30	Kilpatekniikka ja randori (aikuiset)	Nicejudo (naiset ja yli 13-tytöt)	Kilpatekniikka ja randori (aikuiset)	Kuntojudo (aikuiset)	Tekniikka ja randori (aikuiset ja U11-18)		
	U15-18 jatkoryhmä (13-17-vuotiaat)	Tekniikka parittomin viikoin (aikuiset ja yli 13-v)	U15-18 jatkoryhmä (13-17-vuotiaat)	MIHI lajitutustumiskurssi (13-19-vuotiaat)			
19.30 - 20.45	Kata + tekniikka (itsenäinen harjoittelu)	Kata + tekniikka (itsenäinen harjoittelu)	Kata + tekniikka (itsenäinen harjoittelu)	Kata + tekniikka (itsenäinen harjoittelu)			
		Intensiivikurssi + peruskurssi (aikuiset ja yli 13-v)		Intensiivikurssi + peruskurssi (aikuiset ja yli 13-v)			