

HARJOITUSAJAT / SYKSY 2018		Turun Judoseura ry				(vuorot voimassa 13.8.2018. - 31.12.2018)	
	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
14.30 - 16.30 (matot 5 ja 6)							Liikunnan ihmemaa (lapset ja perheet)
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 (9-14-vuotiaat)	Permanto-voimistelu (9-14-vuotiaat)	Nuorten peruskurssi (9-14-vuotiaat)	Muksujudo (5-6-vuotiaat)			
	U11 jatkoryhmä (alle 11-vuotiaat)		U11 jatkoryhmä (alle 11-vuotiaat)	U9 peruskurssi (7-8-vuotiaat)			
18.00 -19.30	Kilpatekniikka ja randori (aikuiset ja U18)	Nicejudo (naiset ja yli 13-tytöt)	Kilpatekniikka ja randori (aikuiset ja U18)	Kuntojudo (aikuiset)	Tekniikka ja randori (aikuiset ja U15-18)		
	U13-15 jatkoryhmä (11-14-vuotiaat)	Tekniikka / HIIT parittomin viikoin (aikuiset ja U18)	U13-15 jatkoryhmä (11-14-vuotiaat)	Peruskurssi (aikuiset ja U18)			
19.30 - 20.45	Kata + tekniikka (itsenäinen harjoittelu)	Kata + tekniikka (itsenäinen harjoittelu)	Kata + tekniikka (itsenäinen harjoittelu)	Kata + tekniikka (itsenäinen harjoittelu)			
	Peruskurssi (aikuiset ja U18)	Intensiivikurssi (aikuiset ja U18)		Intensiivikurssi (aikuiset ja U18)			