

HARJOITUSAJAT / KEVÄT 2020		Turun Judoseura ry			(vuorot voimassa 7.1.2020 - 31.5.2020)		
	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
14.30-16.30							Judon ihmemaa vapaavuoro (lapset ja perheet)
15.30-16.30							Nuorten Peruskurssi (9-13 vuotiaat)
							Kilpailijoiden tehostus-treeni (erillinen aikataulu)
16.30-17.45							Nicejudo (naiset ja yli 13-v tytöt)
17.00-18.00 17.00-18.30	U11-13 jatkoryhmä 17.00-18.30 (7-13 vuotiaat)	U9-ryhmä (7-9 vuotiaat)	Nuorten peruskurssi (9-13 vuotiaat)	Muksujudo (5-6 vuotiaat)			
			U11-13 jatkoryhmä 17.00-18.30 (7-13 vuotiaat)	U9-ryhmä (7-9 vuotiaat)			
18.00-19.30	Kilpatekniikka ja randori (aikuiset)	Tekniikka-harjoitukset (aikuiset ja yli 13-v)	Kilpatekniikka ja randori (aikuiset)	Kuntojudo ja randori (aikuiset)	U11-18 jatkoryhmät (7-17 vuotiaat)		
	U15-U18 jatkoryhmä (13-17-vuotiaat)		U15-U18 jatkoryhmä (13-17-vuotiaat)	MIHI lajitutustuminen (13-19-vuotiaat)			
19.30-20.45	Intensiivikurssi + peruskurssi (aikuiset ja yli 13-v)	Kata (aikuiset)	Vapaa vuoro (aikuiset)	Intensiivikurssi + peruskurssi (aikuiset ja yli 13-v)			