

HARJOITUSAJAT / SYKSY 2019		Turun Judoseura ry			(vuorot voimassa 12.8.2019 - 20.12.2019)		
	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
14.30 - 16.30							Judon ihmemaa -jalkapallo ym. (lapset ja perheet)
15.30 - 16.30							Nuorten Peruskurssi (9-13 vuotiaat)
							Divarikisaajien tehostus-treeni (joka toinen viikko)
16.30-17.45							Nicejudo (naiset ja yli 13-v tytöt) + yhteisharjoitukset (kerran kuukaudessa)
17.00 - 18.00	U9-U13 nuoret, jatkoryhmä (7-13 vuotiaat)	Nuorten oheisharjoittelu -jalkapallo -voimistelu -muut budolajit (7-13 vuotiaat)	Nuorten peruskurssi (9-13 vuotiaat)	Muksujudo (5-6 vuotiaat)			
			U9-U13 nuoret, jatkoryhmä (7-13 vuotiaat)	U9 peruskurssi (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)	U9-U18 nuorten, jatkoryhmät (7-17 vuotiaat)		
	U15-U18 nuoret, jatkoryhmä (13-17-vuotiaat)		U15-U18 nuoret, jatkoryhmä (13-17-vuotiaat)	Non-Stop tutustuminen (aikuiset)			
				Nicejudo Start Up (naiset ja yli 13-v tytöt)			
19.30 - 20.45	Intensiivikurssi + peruskurssi (aikuiset ja yli 13-v)	Kata (aikuiset)	Vapaa vuoro (aikuiset)	Intensiivikurssi + peruskurssi (aikuiset ja yli 13-v)			