

HARJOITUSAJAT / KEVÄT 2021 Turun Judoseura ry (vuorot voimassa 25.1.2021 - 28.5.2021)							
	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
15.30-16.30							<b>Judon ihmemaa</b> (lasten vapaavuoro)
							<b>Perhejudo</b> (lapsi + vanhempi)
17.00-18.00 (17.00-18.30) (16.50-17.40)	<b>Nuorten peruskurssi</b> (17.00-18.00)	<b>Lasten peruskurssi</b> (16.50-17.40)	<b>Nuorten peruskurssi</b> (17.00-18.00)	<b>Lasten peruskurssi</b> (16.50-17.40)			<b>Aikuiset</b> (Itsenäinen harjoittelu klo 16.30-17.45)
	<b>Nuorten U13-15 jatkoryhmä</b> (17.00-18.30)	<b>Lasten U11 jatkoryhmä</b> (16.50-17.40)	<b>Nuorten U13-15 jatkoryhmä</b> (17.00-18.30)	<b>Lasten U11 jatkoryhmä</b> (16.50-17.40)			
				<b>Muksujudo</b> (16.50-17.40))			
18.00-19.30	<b>Kilpatekniikka ja Randori</b> (aikuiset ja U18)	<b>Tekniikka-harjoitukset</b> (aikuiset ja U18)	<b>Kilpatekniikka ja Randori</b> (aikuiset ja U18)	<b>Kuntojudo</b> (aikuiset ja U18)	<b>Nuorten U13-15 jatkoryhmä</b>		
					<b>Aikuiset</b> (itsenäinen harjoittelu)		
19.30-20.45	<b>Intensiivikurssi + peruskurssi</b> (aikuiset ja yli 13-v)	<b>Aikuiset</b> (itsenäinen harjoittelu)	<b>Intensiivikurssi + peruskurssi</b> (aikuiset ja yli 13-v)	<b>Aikuiset</b> (itsenäinen harjoittelu)			

Nuorten ryhmien ikäluokat: **Muksujudo** = n. 5-6 vuotiaat **Lapset, U11** = n. 7-10 vuotiaat **Nuoret, U13-15** = n. 10-14 vuotiaat **U18** = n. 14-17 vuotiaat