

Lahden Karate

Treeniajat syyskausi 2015

Klo	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	
8:00- 9:30	MM-ryhmä Mika							
16:00- 16:30								
16:30- 16:45								
16:45- 17:00								
17:00- 17:15								
17:15- 17:30				Junnu alemmat Tammiset	Junnukata Jukka		Perhe-karate Jarmo	
17:30- 18:00								
18:00- 18:15		Kids						
18:15- 18:30	Junnu alemmat Sami H.	Kids (Teemu, Pihla-Maaria) Edistyneemmät junnut ja aikuiset	Junnu ylempät Saariot Männyt	Kata	Kumite junnut ja aikuiset Tuomo Jukka			
18:30- 18:45				Edistyneemmät junnut ja aikuiset		Edistyneemmät junnut ja aikuiset		
18:45- 19:00				Kihon, kata ja kumite		Mika Jani		
19:00- 19:15	Aik. (kelt.-) Jukka	Mika	edistyneemmät kumite Tuomo	MM-ryhmä				
19:15- 19:30					Mika			
19:30- 20:00								
20:00- 20:15								
20:15- 20:30								
20:30- 20:45								
20:45- 21:00		MM vapaavuoro						
21:00- 21:15								

Salinkallio junnualkeiskurssi

Klo	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
16:45- 17:00	Miia Miko ja Heta				Juha Lukkarinen Juha Halonen		
17:00- 17:30							
17:30- 18:00							

Salinkallio aikuisten alkeiskurssi

Klo	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
16:45- 17:00	Sauli Hirvonen ja Pertu Raita				Jani Maaskola		
17:00- 17:30							
17:30- 18:00							