



TREENIAJAT KEVÄT 2020

Gymstone

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
LEPOPVÄ	17:00 - 18:00 +8Kup OTTELU	Oma treeni	16:30 - 17:30 ALK+harj r 2	17:00 - 18:00 Kunto TKD	Oma treeni	12:00 - 13:00 ALK+harj r 2
			17:30 - 18:30 harj r 1+lapset			13:00 - 14:00 harj r 1+lapset
						14:00 - 15:00 KILPA

TJJ / KJ (LF) Harj ryhmä 1 + lapset	YLEM	Ylemmät vyöt Valkut Timo ja Kirsi Jansson ja vara (Lauri Fellman)
ML JA (LF) Alkeiset + Harj ryhmä 2	ALEM	Alkeiskurssi ja alemmat vyöt Mikko Lehikoinen ja Lauri Fellman
TJJ / LF / ML Ottelu 8Kup ja ylemmät	OTTELU	Ottelu kiertävä treeninvetäjä vuoro 1/3 eli joka 3 vko
TJJ / KJ Kilparyhmä	KILPA	KILPA treenejä Timo 30-60min teemasta ym riippuen
ML / LF / TJ 8Kup ja ylemmät	KUNTO	Kunto TKD kaikille halukkaille +8Kup

Alustavasti Varattuja päivämääriä (voi muuttua)

Vyökoe	03 ja 05 KK	10 ja 12 KK	*1 merkataan treenikorttiin kun OK, TJ / KJ
Muu teema	15.3.2020	Leiri D.G.	* VOIMA ja mielenhallinta leiri (vahvistuu)
	14.3.2020	Leiri TU11	* Murskausleiri TU11 + Timo yhdessä
Ei treenejä	22.06.2020 - 15.08.2020		

UUDET HARRASTAJAT ! ALKEISKURSSI ALKAA 19.1.2020 vielä ehtii mukaan Tammikuun ajan hyvin
Syksyn alkeisryhmä alkaa 16.08.2020 ja näytös on 09.08.2020 klo 13-14