

AHJO TRAINING CENTER

Aika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
07:00				Kuntoryrkkeily	Combat Circuit		
12:00							Juniorit BJJ
13:00						Sparri No Gi	Sparri Gi
17:00	Vapaaottelu Jatkoryhmä	Juniorit Judo	Vapaaottelu Jatkoryhmä	Juniorit BJJ	Juniorit Judo		
18:00	Vapaaottelu Peruskurssi	Lukkopaini Jatkoryhmä	Vapaaottelu Peruskurssi	Lukkopaini Jatkoryhmä	Judo Jatkoryhmä		
19:00	BJJ Peruskurssi	Thainyrkkeily Peruskurssi	Naisten kamppailu	BJJ Peruskurssi	Thainyrkkeily Peruskurssi		
20:00	BJJ Jatkoryhmä	Thainyrkkeily Jatkoryhmä	Judo Jatkoryhmä	BJJ Jatkoryhmä	Thainyrkkeily Jatkoryhmä		
20:30							