

PYSTYALUE

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|---|--|---|--|---|----------|-----------------------------|
| KLO 17.00-18.00 Vapaaottelu, Jatkoryhmä | | | | | | KLO 13.00-15.00 Open Mat |
| KLO 18.00-19.00 Kuntonyrkkeily | KLO 18.00-19.00 Vapaaottelu, Peruskurssi | KLO 18.00-19.00 Nyrkkeily | KLO 18.00-19.00 Vapaaottelu, jatkoryhmä | KLO 18.00-19.00 Vapaaottelu, peruskurssi | | |
| KLO 19.00-20.00 Potkunyaerkeily pk & Kuntothai | KLO 19.00-20.00 Sparritunti, Pystyottelijat | KLO 19.00-20.30 Potkunyaerkeily jatko + pk + Kuntothai | KLO 19.00-20.00 Kuntonyrkeily | KLO 19.00-20.00 Thainyrkeily & Potkunyaerkeily jatko | | |
| | | | | | | |

TATAMI

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------|-----------------------------|
| | | | | | | |
| KLO 18.00-19.00 Judo | KLO 18.00-19.30 Lukkopaini | | | KLO 17.30-19.00 Lukkopaini | | |
| KLO 19.00-20.30 BJJ, Jatkoryhmä | KLO 19.30-20.30 BJJ, Perusteet | KLO 19.00-20.30 Judo | KLO 19.00-20.30 BJJ, Jatkoryhmä | KLO 19.00-20.00 BJJ, Perusteet | | KLO 13.00-15.00 Open Mat |
| | | | | | | |

MOLSKI

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIIKKO | TORSTAI | PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|-----------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |