

Viikko	Viikonpäivä	Päivämäärä	Lajiharjoitteiden painopiste	Kellonaika ja Ryhmäkuvaus
13	Maanantai	25.3.2019	Naisten kuntotaekwondo	18:30-19:30 Kuntoilua taekwondoharjoituksilla
	Tiistai	26.3.2019	Potkut	18:30-19:30 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
	Tiistai			19:30-20:30 Ylemmätvyöt +18v.
	Keskiviikko	27.3.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Torstai	28.3.2019	IP, askelottelut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylemmät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Peruskurssi + Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
	Perjantai	29.3.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (liihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
	Lauantai	30.3.2019		Erillisten varausten mukaan
	Sunnuntai	31.3.2019	Liikesarjat, perustekniikka	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
Sunnuntai			13:15-14:00 Vihreät ja ylemmät vyöt	
Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)	
14	Maanantai	1.4.2019	Naisten kuntotaekwondo	18:30-19:30 Kuntoilua taekwondoharjoituksilla
	Tiistai	2.4.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:30-19:30 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
	Tiistai			19:30-20:30 Ylemmätvyöt +18v.
	Keskiviikko	3.4.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Torstai	4.4.2019	Potkut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylemmät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Peruskurssi + Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
	Perjantai	5.4.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	6.4.2019	-	Vapaa
	Sunnuntai	7.4.2019	IP, askelottelut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
Sunnuntai			13:15-14:00 Vihreät ja ylemmät vyöt	
Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)	
15	Maanantai	8.4.2019	Naisten kuntotaekwondo	18:30-19:30 Naisten kuntotaekwondo
	Maanantai		Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	9.4.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:30-19:30 Punaiset ja ylemmät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylemmätvyöt +18v.
	Keskiviikko	10.4.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	11.4.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylemmät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylemmät vyöasteet
	Perjantai	12.4.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (liihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
Lauantai	13.4.2019		Erillisten varausten mukaan	
Sunnuntai	14.4.2019	NATSAKOE	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt	
Sunnuntai	14.4.2019	NATSAKOE	13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylemmät vyöt	
Sunnuntai	14.4.2019	Potkut	14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)	
16	Maanantai	15.4.2019	Naisten kuntotaekwondo	18:30-19:30 Naisten kuntotaekwondo
	Maanantai		IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	16.4.2019	IP, askelottelut	18:30-19:30 Punaiset ja ylemmät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylemmätvyöt +18v.
	Keskiviikko	17.4.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	18.4.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylemmät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylemmät vyöasteet
	Perjantai	19.4.2019	Vapaavuoro	Vapaa
Lauantai	20.4.2019		Vapaa	
Sunnuntai	21.4.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt	
Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylemmät vyöt	
Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)	
17	Maanantai	22.4.2019	Naisten kuntotaekwondo	18:30-19:30 Naisten kuntotaekwondo
	Maanantai		Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	23.4.2019	Potkut	18:30-19:30 Punaiset ja ylemmät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylemmätvyöt +18v.
	Keskiviikko	24.4.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	25.4.2019	IP, askelottelut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylemmät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylemmät vyöasteet
	Perjantai	26.4.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (liihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
Lauantai	27.4.2019		Erillisten varausten mukaan	
Sunnuntai	28.4.2019	Liikesarjat, perustekniikka	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt	
Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylemmät vyöt	
Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)	
18	Maanantai	29.4.2019	Naisten kuntotaekwondo	18:30-19:30 Naisten kuntotaekwondo
	Maanantai		Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	30.4.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:30-19:30 Punaiset ja ylemmät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylemmätvyöt +18v.
	Keskiviikko	1.5.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	2.5.2019	Potkut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylemmät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylemmät vyöasteet
	Perjantai	3.5.2019	Vapaavuoro	Vapaa
Lauantai	4.5.2019	-	Vapaa	
Sunnuntai	5.5.2019	IP, askelottelut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt	
Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylemmät vyöt	
Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)	
19	Maanantai	6.5.2019	Naisten kuntotaekwondo	18:30-19:30 Naisten kuntotaekwondo
	Maanantai		Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet

Tiistai	7.5.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet	
Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.	
Keskiviikko	8.5.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä	
Keskiviikko		Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet	
Torstai	9.5.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet	
Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet	
Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet	
Perjantai	10.5.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)	
Lauantai	11.5.2019		Erillisten varausten mukaan	
Sunnuntai	12.5.2019	Potkut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt	
Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt	
Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)	
20	Maanantai	13.5.2019	IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	14.5.2019	IP, askelottelut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.
	Keskiviikko	15.5.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	16.5.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	17.5.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	18.5.2019		Vapaa
	Sunnuntai	19.5.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
21	Maanantai	20.5.2019	Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	21.5.2019	Potkut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.
	Keskiviikko	22.5.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	23.5.2019	IP, askelottelut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	24.5.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
	Lauantai	25.5.2019		Erillisten varausten mukaan
Sunnuntai 26.5.2019 VYÖKOE				12.00 -> Kaikki harrastajat
22	Maanantai	27.5.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	28.5.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.
	Keskiviikko	29.5.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	30.5.2019	Potkut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	31.5.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	1.6.2019	-	Vapaa
	Sunnuntai	2.6.2019	IP, askelottelut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
23	Maanantai	3.6.2019	Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	4.6.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.
	Keskiviikko	5.6.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	6.6.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	7.6.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
	Lauantai	8.6.2019		Erillisten varausten mukaan
	Sunnuntai	9.6.2019	Potkut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
24	Maanantai	10.6.2019	IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	11.6.2019	IP, askelottelut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.
	Keskiviikko	12.6.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	13.6.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	14.6.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	15.6.2019		Vapaa
	Sunnuntai	16.6.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
25	Maanantai	17.6.2019	Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	18.6.2019	Potkut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.
	Keskiviikko	19.6.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	20.6.2019	IP, askelottelut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet

Torstai			18:30-19:30	Juniorit ylempät vyöasteet
Torstai			19:30-20:30	Punaiset ja ylempät vyöasteet
Perjantai	21.6.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00	Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
Lauantai	22.6.2019			Erillisten varausten mukaan
Sunnuntai	23.6.2019	Liikesarjat, perustekniikka	12:30-13:15	Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
Sunnuntai			13:15-14:00	Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
Sunnuntai			14:00-15:00	Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
26	Maanantai	24.6.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	25.6.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
	Keskiviikko	26.6.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	27.6.2019	Potkut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	28.6.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	29.6.2019	-	Vapaa
	Sunnuntai	30.6.2019	IP, askelottelut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
27	Maanantai	1.7.2019	Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	2.7.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
	Keskiviikko	3.7.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	4.7.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	5.7.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
	Lauantai	6.7.2019		Erillisten varausten mukaan
	Sunnuntai	7.7.2019	Potkut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
28	Maanantai	8.7.2019	IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	9.7.2019	IP, askelottelut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
	Keskiviikko	10.7.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	11.7.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	12.7.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	13.7.2019		Vapaa
	Sunnuntai	14.7.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
29	Maanantai	15.7.2019	Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	16.7.2019	Potkut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
	Keskiviikko	17.7.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	18.7.2019	IP, askelottelut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	19.7.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
	Lauantai	20.7.2019		Erillisten varausten mukaan
	Sunnuntai	21.7.2019	Liikesarjat, perustekniikka	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
30	Maanantai	22.7.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	23.7.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
	Keskiviikko	24.7.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	25.7.2019	Potkut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	26.7.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	27.7.2019	-	Vapaa
	Sunnuntai	28.7.2019	IP, askelottelut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
31	Maanantai	29.7.2019	Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	30.7.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
	Keskiviikko	31.7.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	1.8.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	2.8.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
	Lauantai	3.8.2019		Erillisten varausten mukaan
	Sunnuntai	4.8.2019	Potkut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt

	Sunnuntai		13:15-14:00	Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai		14:00-15:00	Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
32	Maanantai	5.8.2019	IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	6.8.2019	IP, askelottelut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.
	Keskiviikko	7.8.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	8.8.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	9.8.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	10.8.2019		Vapaa
	Sunnuntai	11.8.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
33	Maanantai	12.8.2019	Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	13.8.2019	Potkut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.
	Keskiviikko	14.8.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	15.8.2019	IP, askelottelut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	16.8.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
	Lauantai	17.8.2019		Erillisten varausten mukaan
	Sunnuntai	18.8.2019	Liikesarjat, perustekniikka	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
34	Maanantai	19.8.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	20.8.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.
	Keskiviikko	21.8.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	22.8.2019	Potkut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	23.8.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	24.8.2019	-	Vapaa
	Sunnuntai	25.8.2019	IP, askelottelut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
35	Maanantai	26.8.2019	Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	27.8.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.
	Keskiviikko	28.8.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	29.8.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	30.8.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
	Lauantai	31.8.2019		Erillisten varausten mukaan
	Sunnuntai	1.9.2019	Potkut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
36	Maanantai	2.9.2019	IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	3.9.2019	IP, askelottelut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.
	Keskiviikko	4.9.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	5.9.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	6.9.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	7.9.2019		Vapaa
	Sunnuntai	8.9.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
37	Maanantai	9.9.2019	Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	10.9.2019	Potkut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.
	Keskiviikko	11.9.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	12.9.2019	IP, askelottelut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	13.9.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
	Lauantai	14.9.2019		Erillisten varausten mukaan
	Sunnuntai	15.9.2019	Liikesarjat, perustekniikka	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
38	Maanantai	16.9.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	17.9.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempätvyöt +18v.

Keskiviikko	18.9.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä	
Keskiviikko		Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet	
Torstai	19.9.2019	Potkut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet	
Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet	
Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet	
Perjantai	20.9.2019	Vapaavuoro	Vapaa	
Lauantai	21.9.2019	-	Vapaa	
Sunnuntai	22.9.2019	IP, askelottelut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt	
Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt	
Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)	
39	Maanantai	23.9.2019	Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	24.9.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
Keskiviikko	25.9.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä	
Keskiviikko		Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet	
Torstai	26.9.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet	
Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet	
Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet	
Perjantai	27.9.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)	
Lauantai	28.9.2019		Erillisten varausten mukaan	
Sunnuntai	29.9.2019	Potkut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt	
Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt	
Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)	
40	Maanantai	30.9.2019	IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	1.10.2019	IP, askelottelut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
Keskiviikko	2.10.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä	
Keskiviikko		Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet	
Torstai	3.10.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet	
Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet	
Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet	
Perjantai	4.10.2019	Vapaavuoro	Vapaa	
Lauantai	5.10.2019		Vapaa	
Sunnuntai	6.10.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt	
Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt	
Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)	
41	Maanantai	7.10.2019	Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	8.10.2019	Potkut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
Keskiviikko	9.10.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä	
Keskiviikko		IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet	
Torstai	10.10.2019	IP, askelottelut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet	
Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet	
Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet	
Perjantai	11.10.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)	
Lauantai	12.10.2019		Erillisten varausten mukaan	
Sunnuntai	13.10.2019	Liikesarjat, perustekniikka	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt	
Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt	
Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)	
42	Maanantai	14.10.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	15.10.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
Keskiviikko	16.10.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä	
Keskiviikko		Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet	
Torstai	17.10.2019	Potkut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet	
Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet	
Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet	
Perjantai	18.10.2019	Vapaavuoro	Vapaa	
Lauantai	19.10.2019	-	Vapaa	
Sunnuntai	20.10.2019	IP, askelottelut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt	
Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt	
Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)	
43	Maanantai	21.10.2019	Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	22.10.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
Keskiviikko	23.10.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä	
Keskiviikko		Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet	
Torstai	24.10.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet	
Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet	
Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet	
Perjantai	25.10.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)	
Lauantai	26.10.2019		Erillisten varausten mukaan	
Sunnuntai	27.10.2019	Potkut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt	
Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt	
Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)	
44	Maanantai	28.10.2019	IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	29.10.2019	IP, askelottelut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
Keskiviikko	30.10.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä	
Keskiviikko		Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet	
Torstai	31.10.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet	
Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet	
Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet	

	Perjantai	1.11.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	2.11.2019		Vapaa
	Sunnuntai	3.11.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
45	Maanantai	4.11.2019	Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	5.11.2019	Potkut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
	Keskiviikko	6.11.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	7.11.2019	IP, askelottelut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	8.11.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
	Lauantai	9.11.2019		Erillisten varausten mukaan
	Sunnuntai	10.11.2019	Liikesarjat, perustekniikka	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
46	Maanantai	11.11.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	12.11.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
	Keskiviikko	13.11.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	14.11.2019	Potkut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	15.11.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	16.11.2019	-	Vapaa
	Sunnuntai	17.11.2019	IP, askelottelut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
47	Maanantai	18.11.2019	Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	19.11.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
	Keskiviikko	20.11.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	21.11.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	22.11.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
	Lauantai	23.11.2019		Erillisten varausten mukaan
	Sunnuntai	24.11.2019	Potkut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
48	Maanantai	25.11.2019	IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	26.11.2019	IP, askelottelut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
	Keskiviikko	27.11.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	28.11.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	29.11.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	30.11.2019		Vapaa
	Sunnuntai	1.12.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
49	Maanantai	2.12.2019	Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	3.12.2019	Potkut	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
	Keskiviikko	4.12.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	5.12.2019	IP, askelottelut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	6.12.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
	Lauantai	7.12.2019		Erillisten varausten mukaan
	Sunnuntai	8.12.2019	Liikesarjat, perustekniikka	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
50	Maanantai	9.12.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	10.12.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:30-19:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylempävyöt +18v.
	Keskiviikko	11.12.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Potkut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	12.12.2019	Potkut	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylempät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylempät vyöasteet
	Perjantai	13.12.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	14.12.2019	-	Vapaa
	Sunnuntai	15.12.2019	IP, askelottelut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylempät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)

51	Maanantai	16.12.2019	Liikesarjat, perustekniikka	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	17.12.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:30-19:30 Punaiset ja ylemmät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylemmätvyöt +18v.
	Keskiviikko	18.12.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko		Ottelu, ottelun paritekniikat	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Torstai	19.12.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylemmät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylemmät vyöasteet
	Perjantai	20.12.2019	Vapaavuoro	19:30-21:00 Vapaa vuoro oma-aloitteiseen harjoitteluun (lihaskunto, huolto, vyökoetekniikat)
	Lauantai	21.12.2019		Erillisten varausten mukaan
	Sunnuntai	22.12.2019	Potkut	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylemmät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)
52	Maanantai	23.12.2019	IP, askelottelut	19:30-20:30 Peruskurssi + Siniset ja alemmat vyöasteet
	Tiistai	24.12.2019	IP, askelottelut	18:30-19:30 Punaiset ja ylemmät vyöasteet
	Tiistai			19:30-20:30 Ylemmätvyöt +18v.
	Keskiviikko	25.12.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Keskiviikko	25.12.2019	Ottelu	18:30-19:30 Otteluryhmä
	Torstai	26.12.2019	Liikesarjat, perustekniikka	18:00-18:45 Juniorit alemmat vyöasteet
	Torstai			18:30-19:30 Juniorit ylemmät vyöasteet
	Torstai			19:30-20:30 Punaiset ja ylemmät vyöasteet
	Perjantai	27.12.2019	Vapaavuoro	Vapaa
	Lauantai	28.12.2019		Vapaa
	Sunnuntai	29.12.2019	Ottelu, ottelun paritekniikat	12:30-13:15 Juniorit alkeisryhmä + keltaiset vyöt
	Sunnuntai			13:15-14:00 Junnut Vihreät ja ylemmät vyöt
	Sunnuntai			14:00-15:00 Vaihtuva-aiheinen treeni (kaikki vyöasteet)