

MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI		LAUANTAI		SUNNUNTAI	
R-Office	Tatami 2	R-Office	Tatami 2	R-Office	Tatami 2	R-Office	Tatami 2	R-Office	Tatami 2	R-Office	Tatami 2	R-Office	Tatami 2
							7.00-9.00 Aamukatatreeni						
		Varaus omaoimiselle aamutreenille		Varaus omaoimiselle aamutreenille			8.00-9.00 Aamuvalmennus						
						9.45-10.30 Perhekarate							
						10.30-11.15 Seniorikarate							10.00-12.00 Kata kilparyhmä
													12.00-13.00 Soveltava karate
			15.45-16.30 Kuntokarate										
		16.30-17.30 Kisaajien kumite 10-17v		16.00-17.00 Kilpailijoiden valmennus (kata) /vapaatreeni			16.00-17.30 Kilpailijoiden vapaatreeni		16.00-17.00 Kilpailijoiden vapaatreeni				
	17.00-18.00 Alkeiskurssi	17.30-18.00 Kehonhuolto	17.30-18.30 Oranssit	17.15-18.00 Perhekarate	17.00-18.00 Valkoiset + natsat ja juniorikeltaiset		17.30-18.30 Keltaiset	17.30-18.30 Keltaiset +natsat		17.00-18.00 Oranssit # ja ylempät juniorit		16.00-17.00 KEPPIJUMPPA / KAHVAKUULA	
		18.00-18.45 KIDS 1.vuosi		18.00-19.00 Oranssit & oranssit +natsat	18.00-19.00 Vihreät ja ylempät vyöt				18.00-19.00 KUNTO-KARATE Kaikki vyöarvot ja vanhemmat	18.00-19.00 Keltaiset ja keltaiset +natsat			
	18.00-19.30 OTTELUTREENIT ylempät vyöt	18.45-19.30 KIDS 2.vuosi	18.30-19.45 KIHON & KATA Siniset - mustat	19.00-20.00 KIHON Keltaiset-mustat vyöarvot		18.30-19.45 KIHON & KUMITE Keltaiset, oranssit & vihreät, siniset							18.00-19.30 VAIHTUVA TEEMA (IP, Bunkai, Kihon kumite, Kata) Keltaiset-mustat vyöt
Ottelutreenit (vain kisaajat)									19.00-20.00 DAN- / Nuorten harjoitus				
20.00-21.00 ALKEISKURSSI		19.30-21.00 DAN-Treeni/Ruskeatpäivä netti	19.45-21.00 KIHON & KATA Keltaiset - vihreät	20.00-21.00 ALKEISKURSSI	20.00-21.00 POTKU-TEKNIikka Keltaiset-mustat	19.45-21.00 KIHON & KUMITE Siniset , ruskeat ja mustat							

Huom! Viikonlopuissa saattaa olla poikkeava aikataulu. Ajantasainen viikkokalenteri löytyy: erankarate.fi -sivuilta

Tunnit		Aikuiset
	Valmennuksen erityisryhmä/vuoro	Seniorit
	KIDS ja Perhekarate	"Jumpat"
	Juniorit	24/7 kortilla mahdollisuus treenata

