

Syksy 2024 harjoitustarjotin ja ohjausryhmät		
Maanantai		
	Hitaat & Onnelliset	16-16.50
	Juniorit valkoiset + natsat (kevät 2024 kurssi)	17-18
	Aikuiset ylemmät ja kilpailijat otteluharjoitus	18.10-19.25
	Aikuiset ja nuoret alkeiskurssi	19.30-20.45
Tiistai		
	Hyvän kunnon seniorikarate	10.00-10.45
	Hyvän kunnon seniorikarate	11.00-11.45
	Soveltava karate	16.15-17.00
	Karatekidsit vanhat	17-17.45
	Karatekids uudet	17.45-18.30
	Juniorit oranssit ja ylemmät	18.30-19.30
	Aikuiset alemmat (keltainen-vihreä aikuiset ja alle 20v nuoret kaikki vyötasot)	19.30-20.30
Keskiviikko		
	Juniorikurssi	17-17.55
	Juniorit oranssit ja oranssit + natsat	18-18.55
	Juniorit ylemmät vyöt	18-18.55
	Aikuiset kihon, potkutekniikka, kata (keltainen-musta)	19-20.15
	Aikuiset alkeiskurssi	20-21
Torstai		
	Hyvän kunnon seniorikarate live ja etäharjoitukset	10.30-12.30
	Hyvän Kunnon Seniorikarate Oulunkylä	13.15-14
	Nuorten kisakumite	16.30-17.30
	Juniorit keltaiset ja kidseistä siirtyneet	17.30-18.30
	Juniorit keltaiset (s. 2010-2013) + natsat	18.30-19.30
	Aikuiset (keltainen-musta)	19.30-20.45
Perjantai		
	Juniorit keltaiset (s.2013 tai ennen tätä) ja keltanatsat	17.30-18.30
	Aikuiset dan-harjoitus kerran kuussa	18.30-19.45
	Nuorten harjoitus	18.30-19.30
Lauantai		
	Perhekarate kerran kuussa	11.00-12.00
Sunnuntai		
	Itsepuolustus aikuiset ja Rähinätreeni	18.00-19.30
	Ruskeat ja mustat Kihon, kata, kihon kumite	19.30-20.30