

MA 17-18.15 Thainyrkkeily
MA 17-18.15 Kamppailukoulu Thai
MA 17.45-19 Thai PK
MA 19-20.30 Lukkopaini
MA 20.30-22 BJJ PK

TI 17-18.15 LadyBJJ ja JunnuBJJ
TI 18.15-19 Kahvakuula
TI 19-20.30 Kuntoryhmä + body

KE 17-17.30 CrossFit
KE 17.30-18.45 Kick jatkoryhmä
KE 18.45-20 Thainyrkkeily
KE 20-21.15 Thai PK

TO 17-18.15 LadyBJJ ja JunnuBJJ
TO 18.15-19.45 MMA
TO 19.45-21 Kick PK

PE 17.15-18.15 Ladythai ja Pappathai
PE 18.15-18.45 CrossFit

LA 10-11.30 BJJ
LA 11.30-13 BJJ PK
LA 13-14.30 Kick jatkoryhmä
LA 14.30-15.45 Kick PK
LA 15.45-17.15 MMA
LA 17.15-21 Vapaavuoro

SU 10-10.45 Lasten Temppukerho
SU 11.30-12.30 Junnuthai
SU 12.30-18 Vapaavuoro
SU 17.15-18.00 Ladythai
SU 18-18.45 Kahvakuula



Talvi 2012