



ITÄJUDO ALUELEIRI

13.-15.3.2015

OHJELMA:

PE 13.3

18.30-20.00 YHTEISHARJOITUS
ILTAPALA

LA 14.3.

07.00-07.45 NE-WAZAHERÄTYS
AAMUPALA

09.30-10.45 JUNNUT

10.45-12.30 KILPAILIJAT JA KUNTOILIJAT
LOUNAS

15.00-16.15 JUNNUT

16.15-18.00 KILPAILIJAT JA KUNTOILIJAT
PÄIVÄLLINEN

19.30-20.30 PALAUTTAVA HARJOITUS

SU 15.3.

07.00-07.45 NE-WAZAHERÄTYS
AAMIAINEN

09.30-10.45 JUNNUT

10.45-12.30 KILPAILIJAT JA KUNTOILIJAT
LOUNAS