

## IK Södra Judo Schema 11-24/1

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>Distans</b> <b>Adress:</b> Molnet  Träningen hålls från olika platser och sänds till en enhet nära dig. Bra utrustning att ha, matta /liggunderlag  Praktik och teori Du behöver ca 2 kvm, gärna matta eller liggunderlag samt uppkoppling  Man kan vara med vilken grupp man vill. Men tränarna är ålders- och teknikanpassad						<b>10.00-11.15</b> 5-99 år, Nybörjare - Orange Judo 4 All	<b>10.00-11.15</b> 5-99 år, Nybörjare - Orange Judo 4 All
					<b>12.00-13.00</b> Lunchrulle		
	<b>17.15-17.50</b> 5-9 år Judo för alla	<b>17.15-17.50</b> 5-9 år Judo för alla	<b>17.15-17.50</b> 5-9 år Judo för alla	<b>17.15-17.50</b> 5-9 år Judo för alla			
	<b>18.00-18.45</b> 9-13 år Judo för alla	<b>18.00-18.45</b> 9-13 år Judo för alla	<b>18.00-18.45</b> 9-13 år Judo för alla	<b>18.00-18.45</b> 9-13 år Judo för alla	<b>18.00-19.15</b> Kata		
		<b>18.30-19.30</b> A-judo Judo för alla		<b>18.30-19.30</b> A-judo Judo för alla			
	<b>19.00-20.15</b> 13 år - Judo för alla	<b>19.00-20.15</b> Fys grupp 1 & 2 Endast uttagna	<b>19.00-20.15</b> 13 år - Judo för alla	<b>19.00-20.15</b> 13 år - Judo för alla			