

IK Södra Judo Nybörjarschema 22/2 -->

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Skarpnäck Adress: Skarpnåcks Gårdsväg 10 hus nr 11 ingång 6 D	17.15-18.15 5-9 år Nybörjare - Grönt	17.15-18.15 9-15 år Nybörjare - Brunt		17.00-17.50 5-9 år Nybörjare - Grönt			10.00-11.15 5-9 år, Nybörjare - Grönt 9-19 år, Nybörjare - Brunt
				18.00-19.00 9-15 år Nybörjare - Brunt			
Farstahallen Adress: Farstaängsv. 3 Farsta	18.00-19.30 9-15 år Nybörjare - Brunt			18.00-19.00 9-15 år Nybörjare - Brunt			
Torvallhallen Adress: Dalarövägen 66 Haninge		17.30-18.30 5-9 år Nybörjare - Grönt	18.00-19.30 9-15 år Nybörjare - Brunt			10.00-11.30 5-9 år, Nybörjare - Grönt 9-19 år, Nybörjare - Brunt	
		18.40-20.00 9-15 år Nybörjare - Brunt					
Huddingehallen Adress: Gymnasietorget 2 Huddinge				17.00-17.50 5-9 år, Nybörjare - Grönt		09.30-10.30 5-9 år, Nybörjare - Grönt	
				18.00-19.00 9-15 år Nybörjare - Brunt		10.40-12.00 9-15 år Nybörjare - Brunt	
Boo raketthall Adress: Mensättravägen 5 Saltsjö Boo Nacka	17.45-18:30 5-9 år Nybörjare - Grönt		17.45-18:30 5-9 år Nybörjare - Grönt				
	18.30-19.30 9-15 år Nybörjare - Brunt		18.30-19.30 9-15 år Nybörjare - Brunt				
Reimersholme Adress: Bränneriet Södermalm Stockholm			16.00-16:45 4-7 år Nybörjare - Orange				
			16.45-17.45 7-12 år Nybörjare - Grönt				
Distans Adress: Molnet		18.30-19.30 Judo4Ladies Ung-Vuxna, Nybörjare - Svart			12.00-13.00 Lunchrulle Nybörjare - Svart		
Träningen hålls från olika platser och sänds till en enhet nära dig. Bra utrustning att ha, matta /liggunderlag	19.00-20.00 Ung-Vuxna Nybörjare - Svart	18.30-19.30 Ung-Vuxna Nybörjare - Svart		19.00-20.00 Ung-Vuxna Nybörjare - Svart			
Praktik och teori Du behöver 2 kvm och uppkoppling		18.30-19.30 A-judo Nybörjare - Svart		19.00-20.00 A-judo Nybörjare - Svart			