

IK Södra Judo Schema 22/2 -->

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Skarpnäck Adress: Skarpnäcks Gårdsväg 10 hus nr 11 ingång 6 D	17.15-18.15 5-9 år Nybjörjare - Grönt	17.15-18.15 9-15 år Nybjörjare - Brunt		17.00-17.50 5-9 år Nybjörjare - Grönt		13.00-15.00 Uttagna U18-	10.00-11.15 5-9 år, Nybjörjare - Grönt 9-19 år, Nybjörjare - Brunt
	18.30-20.00 Uttagna U13-	18.30-20.00 Uttagna (Grupp 1 & 2) Fys	18.30-20.00 Uttagna U13-	18.00-19.00 9-15 år Nybjörjare - Brunt	19.15-20.30 Uttagna U13-		
Farstahallen Adress: Farstaängsv. 3 Farsta	18.00-19.30 9-15 år Nybjörjare - Brunt			18.00-19.00 9-15 år Nybjörjare - Brunt			
Torvallhallen Adress: Dalarövägen 66 Haninge		17.30-18.30 5-9 år Nybjörjare - Grönt 18.40-20.00 9-15 år Nybjörjare - Brunt	18.00-19.30 9-15 år Nybjörjare - Brunt			10.00-11.30 5-9 år, Nybjörjare - Grönt 9-19 år, Nybjörjare - Brunt	
Huddingehallen Adress: Gymnasietorget 2 Huddinge				17.00-17.50 5-9 år, Nybjörjare - Grönt 18.00-19.00 9-15 år Nybjörjare - Brunt		09.30-10.30 5-9 år, Nybjörjare - Grönt 10.40-12.00 9-15 år Nybjörjare - Brunt	
Boo racketshall Adress: Mensättravägen 5 Saltsjö Boo Nacka	17.45-18.30 5-9 år Nybjörjare - Grönt 18.30-19.30 9-15 år Nybjörjare - Brunt		17.45-18.30 5-9 år Nybjörjare - Grönt 18.30-19.30 9-15 år Nybjörjare - Brunt				
Reimersholme Adress: Bränneriet Södermalm Stockholm			16.00-16.45 4-7 år Nybjörjare - Orange 16.45-17.45 7-12 år Nybjörjare - Grönt				
Distans Adress: Molnet		18.30-19.30 Judo4Ladies Ung-Vuxna, Nybjörjare - Svart				12.00-13.00 Lunchrulle Nybjörjare - Svart	
Träningen hålls från olika platser och sänds till en enhet nära dig. Bra utrustning att ha, matta /iggunderlag	19.00-20.00 Ung-Vuxna Nybjörjare - Svart	18.30-19.30 Ung-Vuxna Nybjörjare - Svart		19.00-20.00 Ung-Vuxna Nybjörjare - Svart		18.00-19.30 Kata	
Praktik och teori Du behöver 2 kvm och uppkoppling		18.30-19.30 A-judo Nybjörjare - Svart		19.00-20.00 A-judo Nybjörjare - Svart			