

| Schema Rolle HT-24 | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|---|---|
| | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
| Skarpnäck Adress: Skarpnäcks Gårdsväg 10 hus nr 11 ingång 6 D | 16.30-17.30 FULLTECKNAT Judo 7 - 10 år Nybörjare upp till orange bälte | 18.00-19.30 Judo 9- 14 år Fortsättningsgrupp orange - blått bälte | 16.30-17.30 Judo 7 - 10år Nybörjare upp till orange bälte | 17.30-19.00 Judo 9- 14 år Fortsättningsgrupp orange - blått bälte | 12.00-13.00 Lunchrulle Judo +14 år | 10.00-11.00 Judo gymna 4 - 6 år Barn och förälder tränar tillsammans | |
| | 17.30-18.30 Judo 10-14 år Nybörjare upp till orange bälte | 19.30-21.00 Judo +14 år Nybörjare och fortsätter tränar här | 17.30-18.30 Judo 10-14 år Nybörjare upp till orange bälte | 19.00-20.30 Judo + 14 år Tävlings/ elitgrupp | Nybörjare och fortsätter tränar här 17.30-19.00 Judo/ Fys + 14 år Tävlings/ elitgrupp | 7/9 - 30/11-24 | |
| | 18.30-20.30 Judo +14 år Tävlings/ elitgrupp Ungdom & Vuxna | Ungdom & Vuxna | 18.30-20.30 Judo +14 år Tävlings/ elitgrupp Ungdom & Vuxna | Ungdom & Vuxna | Ungdom & Vuxna 19.00-20.30 Judo + 14 år från blått bälte Kata & graderingsträning | | 18.00-19.30 Ne waza rull Judo + 14 år Nybörjare och fortsätter tränar här Ungdom & Vuxna |
| Farstahallen Adress: Farstaängsv. 3 Farsta | 17.00-18.00 Judo 7 - 10 år Nybörjare upp till orange bälte | | 17.00-18.00 FULLTECKNAT Judo 7 - 10 år Nybörjare upp till orange bälte | 18.00-19.00 A-judo 5 år - Nybörjare tränar här | | | |
| | 18.00-19.30 FULLTECKNAT Judo 10-14 år Nybörjare upp till orange bälte | | 18.00-19.15 Judo 10-14 år Nybörjare upp till orange bälte | tränningen är anpassad för deltagare med funktionshinder | | | |
| | 18.00-19.30 Judo 9- 14 år Fortsättningsgrupp orange - blått bälte | | 18.00-19.15 Judo 9- 14 år Fortsättningsgrupp orange - blått bälte | 19.00-20.00 A-judo 15 år - fortsättare tränar här | | | |
| | 19.30-21.00 Judo + 14 - år Nybörjare och fortsätter tränar här Ungdom & Vuxna | | 19.15-20.30 Judo + 14 - år Nybörjare och fortsätter tränar här Ungdom & Vuxna | tränningen är anpassad för deltagare med funktionshinder | | | |
| Torvallhallen Adress: Dalarövägen 66 Haninge | | 17.00-18.00 Judo 7 - 10 år Nybörjare upp till orange bälte | 18.00-19.30 Judo 9- 14 år Fortsättningsgrupp orange - blått bälte | 17.00-18.00 Judo 7 - 10 år Nybörjare upp till orange bälte | | 10.00-11.00 Judo 7 - 10 år Nybörjare upp till orange bälte | |
| | | 18.00-19.00 Judo 10-14 år Nybörjare upp till orange bälte | | 18.00-19.00 Judo 10-14 år Nybörjare upp till orange bälte | | 10.00-11.30 Judo 10-14 år Nybörjare upp till orange bälte | |
| | | 19.00-20.00 FULLTECKNAT A-judo 5 år - Nybörjare och fortsättare tränar här tränningen är anpassad för deltagare med funktionshinder | | 19.00-20.30 Judo +14 år Nybörjare och fortsätter tränar här Ungdom & Vuxna | | 10.00-11.30 Judo 9- 14 år Fortsättningsgrupp orange - blått bälte | |
| | | Budosalen / Lilla dojo i gatuplan 18.30-20.00 Judo +14 år Ladies grupp Nybörjare och fortsätter tränar här 3/9 - 26/11-24 | | | | | |
| | | | | | | | |
| Järfälla Adress: Jakobbergs Sporthall | | | | 16.45-17.45 A-judo 5 år - Nybörjare och fortsättare tränar här tränningen är anpassad för deltagare med funktionshinder | | | |
| | 18.30-19.45 Judo 10-14 år Nybörjare upp till orange bälte | | | | | | |
| 18.30-19.45 Judo 9- 14 år Fortsättningsgrupp orange - blått bälte | | | | | | | |
| AFA Adress: Klara Södra kyrkogata 18 | | | 15.00-16.15 Judo Vuxna endast personal på AFA 28/8 - 6/11 | | | | |
| | | | | | | | |