IK Södra Judo Jullov 22/12-25-11/1-26

Skarpnäck **Adress:** *Skarpnäcks* *Gårdsväg 10* *hus nr 11* *ingång 6 D*	Måndag 22 december	Tisdag 23 december	Onsdag 24 december julafton	Torsdag 25 december juldagen	Fredag 26 december annandag jul	Lördag 27 december	Söndag 28 december
			10.00-11.15 Skarpnäck **Judo för alla åldar, familj** **släkt och vänner bara kom**				**18.00-19.30** Ne waza rull / öppen matta Judo Alla åldrar, alla bältesfärger
	Måndag 29 december	**Tisdag 30 december**	**Onsdag 31 januari nyårsafton**	**Torsdag 1 januari nyårsdagen**	**Fredag 2 januari**	**Lördag 3 januari**	**Söndag 4 januari**
	17.00-18.15 Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte **17.00-18.15** Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte **17.00-18.15** Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte **18.30-20.30** Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna	**18.30-20.30** Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna	**10.00-11.15 Skarpnäck** **Judo för alla åldar, familj** **släkt och vänner bara kom** **10.00-12.00** Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna		**17.30-19.30 Skarpnäck** Läger för elit/tävlingsgrupp+15 år Fys,Judo, teori **12.00-13.00** Judo +15 år **Lunchrulle** Nybörjare och fortsättar tränar här Ungdom & Vuxna	**10.00-16.30 Skarpnäck** Läger för elit/tävlingsgrupp+15 år Fys,Judo, teori	**10.00-16.30 Skarpnäck** Läger för elit/tävlingsgrupp+15 år Fys,Judo, teori **18.00-19.30** Ne waza rull / öppen matta Judo Alla åldrar, alla bältesfärger
	Måndag 5 januari trettondagen	**Tisdag 6 januari**	**Onsdag 7 januari**	**Torsdag 8 januari**	**Fredag 9 januari**	**Lördag 10 januari**	**Söndag 11 januari**
	17.00-18.15 Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte **17.00-18.15** Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte **17.00-18.15** Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte **18.30-20.30** Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna	**18.30-20.30** Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna	**17.00-18.15** Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte **17.00-18.15** Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte **17.00-18.15** Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte **18.30-20.30** Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna	**19.00-20.30** Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna **19.00-20.00** Tränar/ledarträff i gymet **20.45-21.15** FöräldarmöteElit/ tävlingsgrupp	**12.00-13.00** Judo +15 år **Lunchrulle** Nybörjare och fortsättar tränar här Ungdom & Vuxna		**18.00-19.30** Ne waza rull / öppen matta Judo Alla åldrar, alla bältesfärger