

IK Södra Judo Schema VT-26 från vecka 4							
	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
Skarpnäck Adress: Skarpnäcks Gårdsväg 10 hus nr 11 ingång 6 D	16.15-17.15 Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte	18.00-19.30 Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte	16.30-17.30 Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte	17.30-19.00 Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte	12.00-13.00 Lunchrulle Judo +15 år Nybörjare och fortsätter tränar här	10.00-11.00 Judo gympa 4 - 6 år Barn och förälder tränar tillsammans	
	17.15-18.30 Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte	19.30-21.00 Judo +15 år Nybörjare och fortsätter tränar här Ungdom & Vuxna	17.30-18.30 Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte	19.00-20.30 Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna	17.30-19.00 Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna	11.00-12.00 Judo gympa 4 - 6 år Barn och förälder tränar tillsammans	
	17.15-18.30 Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte		17.30-18.30 Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte		19.00-20.30 Judo +15 år från blått bälte Kata & graderings träning		
	18.30-20.30 Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna		18.30-20.30 Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna				
							18.00-19.30 Ne waza rull / öppen matta Judo Alla åldrar, alla bältesfärger

Farstahallen		Onsdag		Torsdag	
Adress: Farstaängsv. 3 Farsta	Måndag 17.00-18.00 Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte	17.00-18.00 Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte		18.00-19.00 A-Judo 7 år - Nybörjare tränar här träningen är anpassad för deltagare med funktionsnedsättning	
	18.00-19.30 Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte	18.00-19.15 Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte		19.00-20.00 A-Judo +15 år fortsättare tränar här träningen är anpassad för deltagare med funktionsnedsättning	
	18.00-19.30 Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte	18.00-19.15 Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte			
	19.30-21.00 Judo +15 år Nybörjare och fortsätter tränar här Ungdom & Vuxna	19.15-20.30 Judo +15 år Ladies/ tjejgrupp Nybörjare och fortsätter tränar här Ungdom & Vuxna			

Torvallahallen		Tisdag	Onsdag	Torsdag	Lördag	
Adress: Dalarövägen 66 Haninge		17.00-18.00 Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte	18.00-19.30 Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte	17.00-18.00 Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte	10.00-11.30 Familje judo, alla kan vara med Från 6 år och äldre Nybörjare och fortsätter tränar här Träna tillsammans med dina barn	
		18.00-19.00 Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte	18.00-19.30 Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte	18.00-19.00 Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte		
		18.00-19.00 Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte		18.00-19.00 Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte		
		19.00-20.00 A-judo +15 år Nybörjare och fortsättare tränar här träningen är anpassad för deltagare med funktionsnedsättning		19.00-20.30 Judo +15 år Nybörjare och fortsätter tränar här Ungdom & Vuxna		

AFA		Onsdag		
Adress: Klara Södra kyrkogata 18		15.00-16.15 Judo Vuxna endast personal på AFA		