

## IK Södra Judo Vecka 3. 12 - 18 januari -2026

	Måndag 12 januari 2026	Tisdag 13 januari 2026	Onsdag 14 januari 2026	Torsdag 15 januari 2026	Fredag 16 januari 2026	Lördag 17 januari 2026	Söndag 18 januari 2026		
<b>Skarpnäck</b> <b>Adress:</b> Skarpnäcks Gärdsväg 10 hus nr 11 ingång 6 D	<b>17.00-18.15</b> Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte <b>17.00-18.15</b> Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte <b>17.00-18.15</b> Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte <b>18.30-20.30</b> Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna	<b>18.00-19.30</b> Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte <b>19.30-21.00</b> Judo +15 år Nybörjare och fortsättare tränar här Ungdom & Vuxna	<b>17.00-18.15</b> Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte <b>17.00-18.15</b> Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte <b>17.00-18.15</b> Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte <b>18.30-20.30</b> Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna	<b>17.00-18.15</b> Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte <b>17.00-18.15</b> Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte <b>17.00-18.15</b> Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte <b>18.30-20.30</b> Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna	<b>12.00-13.00</b> Judo +15 år Lunchrulle Nybörjare och fortsättare tränar här Ungdom & Vuxna		18.00-19.30 Ne waza rull / öppen matta Judo Alla åldrar, alla bältesfärger		
	<b>Farstahallen</b> <b>Adress:</b> Farstaängsv. 3 Farsta	<b>18.00-19.30</b> Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte <b>18.00-19.30</b> Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte <b>18.00-19.30</b> Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte <b>19.30-21.00</b> Judo + 15 - år Nybörjare och fortsättare tränar här Ungdom & Vuxna		<b>18.00-19.15</b> Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte <b>18.00-19.15</b> Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte <b>18.00-19.15</b> Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte <b>19.15-20.30</b> Judo + 15 - år Ladies/ tjejgrupp Nybörjare och fortsättare tränar här Ungdom & Vuxna	<b>18.00-19.00</b> A-judo 7 år - Nybörjare tränar här träningen är anpassad för deltagare med funktionsnedsättning <b>19.00-20.00</b> A-judo +15 år fortsättare tränar här träningen är anpassad för deltagare med funktionsnedsättning				
		<b>Torvallhallen</b> <b>Adress:</b> Dalarövägen 66 Haninge		<b>18.00-19.00</b> Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte <b>18.00-19.00</b> Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte <b>19.00-20.00</b> A-judo +15 år Nybörjare och fortsättare tränar här träningen är anpassad för deltagare med funktionsnedsättning	<b>18.00-19.30</b> Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte <b>18.00-19.30</b> Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte	<b>18.00-19.30</b> Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte <b>18.00-19.30</b> Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte <b>18.00-19.30</b> Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte	<b>Nakamura Torvalla</b> <b>17.00-18.00</b> Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte <b>17.00-18.00</b> Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte <b>17.00-18.00</b> Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte <b>16.00-17.50</b> Fixa hallen till SJO och läger <b>18.00-20.00</b> Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna	<b>Nakamura Torvalla</b> <b>09.00-12.00</b> Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna <b>10.00-11.15</b> Judo för alla åldrar, familj släkt och vänner bara kom <b>09.00-ca 15.00</b> Södra Judo Open U9-U13 högst orange bälte <b>14.00-17.00</b> Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna	<b>Nakamura Torvalla</b> <b>09.00-11.00</b> Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna <b>11.00-12.00</b> Judo 7 - 9 år Nybörjare & fortsättning- gult bälte <b>11.00-12.00</b> Judo 10-14 år Nybörjare & fortsättare - gult bälte <b>11.00-12.00</b> Judo 9-15 år Fortsättare orange-blått bälte <b>11.00-12.00</b> A-judo Nybörjare och fortsättare tränar här träningen är anpassad för deltagare med funktionsnedsättning
									<b>13.00-15.00</b> Judo +15 år Elit/ tävlingsgrupp Ungdom & Vuxna