Meido-Kan Karate Espoo ry

Talvikauden treenit
ajalle 24.8.-7.1.2011

Päivitetty
26.8.2010

✕ = treenit peruttu ✕ = ohjatut treenit peruttu --> vapaatreenit ▭ = jotain poikkeavaa

Harjoittelupaikat: Finno Skola = Suomalaistentie 2-4 ja Tatami = Urheilupuistontie 2 (vas.puolen ovi ja kiereportaat alas)

Vko	Ma ###	Ti 24.8.	Ke ###	To 26.8.	Pe 27.8.	La 28.8.	Su 29.8.
34		Aikuiset (yli 13v.) 20.00-21.30 Tatami			Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.30 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.30 Tatami Vapaa vuoro kaikille 12.30-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Vapaa vuoro kaikille 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 31.8.	Ke 1.9.	To 2.9.	Pe 3.9.	La 4.9.	Su 5.9.
35		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Vapaa vuoro kaikille 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Vapaa vuoro kaikille 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo ALKAA 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.00-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit ALKAA 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 7.9.	Ke 8.9.	To 9.9.	Pe 10.9.	La 11.9.	Su 12.9.
36		Aikeiskurssi ALKAA 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Vapaa vuoro kaikille 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Aikeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.00-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 14.9.	Ke ###	To 16.9.	Pe 17.9.	La 18.9.	Su 19.9.
37		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Vapaa vuoro kaikille 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.00-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 21.9.	Ke ###	To 23.9.	Pe 24.9.	La 25.9.	Su 26.9.
38		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Vapaa vuoro kaikille 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.00-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 28.9.	Ke ###	To 30.9.	Pe 1.10.	La 2.10.	Su 3.10.
39		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Vapaa vuoro kaikille 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola	✕ ✕

Vko	Ma ###	Ti 5.10.	Ke ###	To 7.10.	Pe 8.10.	La 9.10.	Su 10.10.
40		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Naisten IP ALKAA 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.30-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 12.10.	Ke ###	To 14.10.	Pe 15.10.	La 16.10.	Su 17.10.
41		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Naisten IP 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.30-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 19.10.	Ke ###	To 21.10.	Pe 22.10.	La 23.10.	Su 24.10.
42		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Naisten IP 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.30-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 26.10.	Ke ###	To 28.10.	Pe 29.10.	La 30.10.	Su 31.10.
43		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Naisten IP 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.00-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 2.11.	Ke ###	To 4.11.	Pe 5.11.	La 6.11.	Su 7.11.
44		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Naisten IP 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	✕ ✕	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 9.11.	Ke ###	To 11.11.	Pe 12.11.	La 13.11.	Su 14.11.
45		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Naisten IP 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.00-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 16.11.	Ke ###	To 18.11.	Pe 19.11.	La 20.11.	Su 21.11.
46		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Naisten IP 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.00-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 23.11.	Ke ###	To 25.11.	Pe 26.11.	La 27.11.	Su 28.11.
47		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Naisten IP 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.00-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 30.11.	Ke ###	To 2.12.	Pe 3.12.	La 4.12.	Su 5.12.
48		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Naisten IP 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.00-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 7.12.	Ke ###	To 9.12.	Pe 10.12.	La 11.12.	Su 12.12.
49		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Naisten IP 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.00-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 14.12.	Ke ###	To 16.12.	Pe 17.12.	La 18.12.	Su 19.12.
50		✕ ✕ Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		✕ ✕ ✕	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.00-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 21.12.	Ke ###	To 23.12.	Pe 24.12.	La 25.12.	Su 26.12.
51		Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami					

Vko	Ma ###	Ti 28.12.	Ke ###	To 30.12.	Pe 31.12.	La 1.1.	Su 2.1.
52		Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami			Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami ✕		Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma 3.1.	Ti 4.1.	Ke 5.1.	To 6.1.	Pe 7.1.	La 8.1.	Su 9.1.
1		Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami			Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.00-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami

Vko	Ma ###	Ti 11.1.	Ke ###	To 13.1.	Pe 14.1.	La 15.1.	Su 16.1.
2		Alkeiskurssi 17.00-18.30 Finno Skola koko seuran treenit 18.30-20.00 Finno Skola Vapaavuoro kaikille 20.00-22.00 Tatami		Vapaa vuoro kaikille 17.00-18.00 Finno Skola koko seuran treenit 18.00-19.30 Finno Skola Naisten IP 19.30-21.00 Finno Skola	Vapaavuoro kaikille 08.00-09.00 Tatami Vierailija treenit / Vapaavuoro 17.00-18.30 Tatami	Alkeiskurssi 10.00-11.30 Finno Skola koko seuran treenit 11.30-13.00 Finno Skola NaperoBudo 11.00-12.00 Tatami Vapaavuoro kaikille 12.00-14.00 Tatami	Aikuiset (Oranssi +15v.) 11.00-12.45 Tatami Junnu treenit 12.45-14.15 Tatami