



Dojo Norrköping

Schema

[Schema](#) [Aktuellt Aikido](#) [Bilder Aikido](#) [Aktuellt Judo](#) [Bilder Judo](#)

SCHEMA HÖSTEN 2010

- Måndag** **18:00-19:30** Aikido - Allmän träning
19:30-20:00 Aikido - Bukiwaza.
- Tisdag** **17:00-18:00** Judo - Barn (5-10 år) Forts.grupp.
19:00-20:30 Judo - Vuxen motion inkl. Nybörjare.
20:30-21:00 Judo - Randori.
- Onsdag** **17:30-19:00** Aikido - Nybörjare.
19:00-20:30 Aikido - Allmän/Graderingsträning.
- Torsdag** **17:00-18:00** Judo - Barn (5-10 år) Nybörjare.
18:00-19:00 - Ungdom från 10
Judo år Avancerade
 - Vuxna.
- 19:00-20:30** Judo - Fri träning efter ök.
- Fredag** **17:00-18:00** Aikido - Allmän/Graderingsträning.
- Lördag** **10:00-11:15** Aikido - Barn & Ungdom
Nybörjar- och fortsättningsträning (7-15 år)

[Höstens schema som PDF](#)

