

HARJOITUSAJAT 2012

9.1.2012 alkaen

COMBAT ACADEMY OF FINLAND

Kaikki oikeudet harjoitusaikojen muutoksiin pidätetään.

**Poikkeavat harjoitusajat
Salit suljettu:**
5.-9.4.2012 Pääsiäinen
30.4.-1.5.2012 Vappu
17.5.2012 Helatorstai
3.11.2012 Pyhäinpäivä
6.12.2012 Itsenäisyypäivä
21.12.2012-6.1.2013 Joululoma

Sörnäinen (Vilhonvuorenkatu 11 C)

	ALASALI	YLÄSALI
MA	17.00-18.00 KM 3-6 18.00-19.00 KM 1-2 19.00-20.15 KM PK	17.00-18.00 TB/KB/LT VÄLINE 18.00-19.00 KB TEKNIikka 19.00-20.00 KB PK 20.00-21.15
TI	8.00-9.15 KM 1-6 9.15-10.30 KM PK 17.00-18.00 BJJ PK 18.00-19.00 BJJ 19.00-20.00 VAPAAOTT. 20.00-21.15 VAPAAOTT. PK	17.00-18.00 KUNTONYRKKEILY 18.00-19.00 LT 19.00-20.00 TB TEKNIikka 20.00-21.15 TB PK
KE	17.00-18.00 LT PK 18.00-19.00 KM PK 19.00-20.00 KM 1-6	17.00-18.00 KUNTOPIIRI 18.00-19.00 KB TEKNIikka 19.00-20.00 KB PK
TO	9.00-10.15 KM 1-6 10.15-11.30 KM PK 17.00-18.00 VAPAAOTT. PK 18.00-19.00 VAPAAOTT. 19.00-20.00 BJJ 20.00-21.15 BJJ PK	16.30-18.00 TB/KB OTT.TEKN. 18.00-19.00 LT 19.00-20.00 TB TEKNIikka 20.00-21.15 TB PK
PE	17.00-18.00 KM 1-6 18.00-19.00	17.00-18.00 KB/TB OTTELU 18.00-19.00 KB/TB TEKNIikka
LA	10.30-12.00 VAPAAHARJOITT. 12.00-13.30 BJJ/VAPAAOTT. VAPAAVUORO/ OTT.	10.00-11.00 LT PK 11.00-12.00 KB/TB/LT NAISET 12.00-13.00 KUNTOPIIRI 13.00-14.00 VENYTTELY
SU		

Kamppi (Salomonkatu 17 C Autotalo)

	SALI 1	SALI 2
MA	17.30-18.30 BJJ PK 18.30-19.30 BJJ 19.30-20.30 VAPAAOTT. 20.30-21.30 VAPAAOTT. PK	17.00-18.00 KUNTONYRKKEILY 18.00-19.00 LT 19.00-20.00 TB TEKNIikka 20.00-21.15 TB PK
TI	17.00-18.00 KB PK 18.00-19.00 KB TEKNIikka 19.00-20.30 WING TSUN 1-12 20.30-21.30 WING TSUN PK	17.00-18.00 KM PK 18.00-19.00 KM 1-2 19.00-20.00 KRAV MAGA 2-6 20.00-21.30 ESCRIMA
KE	16.30-17.30 LUKKOPAINI 17.30-18.30 VAPAAOTTELU 18.30-19.30 BJJ 19.30-20.30 BJJ PK 20.30-21.30 VAPAAOTT. PK	17.00-18.00 TB/KB/LT VÄLINE 18.00-19.00 LT 19.00-20.00 TB TEKNIikka 20.00-21.15 TB PK
TO	17.00-18.00 KUNTONYRKKEILY 18.00-19.00 KB TEKNIikka 19.00-20.00 TB TEKNIikka 20.00-21.00 KB PK	17.00-18.00 KM 1-6 18.00-19.00 KM PK 19.00-20.30 WING TSUN 1-12 20.30-21.30 WING TSUN PK
PE		
LA	11.30-13.00 ESCRIMA 13.00-14.30 WING TSUN 1-12	11.30-12.45 KM 1-6 12.45-13.45 KUNTONYRKKEILY 13.45-14.45 TB/KB TEKNIikka
SU		

Myyrmäki (Liesitori 1, ISOMYYRI)

	SALI 1	SALI 2
MA	17.00-18.00 LT 18.00-19.00 TB/KB/LT VÄLINE 19.00-20.00 TB/KB TEKNIikka 20.00-21.00 TB PK	VAPAAVUORO VAPAAVUORO VAPAAVUORO VAPAAVUORO
TI	17.00-18.00 VAPAAOTT. PK 18.00-19.00 VAPAAOTTELU 19.00-20.00 TB/KB TEKNIikka 20.00-21.00 KB PK	KUNTONYRKKEILY LT PK KM 1-6 KM PK
KE	17.00-18.00 LT/LT PK 18.00-19.00 KB PK 19.00-20.00 TB/KB TEKNIikka 20.00-21.00 TB PK	VAPAAVUORO VAPAAVUORO VAPAAVUORO VAPAAVUORO
TO	17.00-18.00 VAPAAOTT. PK 18.00-19.00 VAPAAOTTELU 19.00-20.00 KM 1-6 20.00-21.00 KM PK	VAPAAVUORO VAPAAVUORO VAPAAVUORO VAPAAVUORO

HARJOITUSMAKSUT 9.1.2012

Määräalennussopimukset:
1 kk 94 euroa/kk
8 kk 74 euroa/kk
14 kk 64 euroa/kk
24 kk 59 euroa/kk
10 x kortti (KN) 84 euroa

Harjoitusmaksulla jäsen voi harjoitella kaikissa oman lajinsa/ tasonsa harjoituksissa sekä kaikissa muissa lajeissa, joista harjoittelija on suorittanut peruskurssin sekä osallistua kuntopiireihin ja venyttelyyn sekä käyttää kuntosalia (Sörnäinen) kaikilla saleilla aukioloaikoina.

Samalla kk-maksulla kolmesti enemmän vaihtoehtoja!