

Aika	Sali 1	Sali 2	Sali 3	Kahvio
9.00	Lötköpötkömiekkailu 30 min (9.00-9.30)		Liikkuvuus osana harjoittelua 45min (9.00-9.45)	Väritysnurkkaus + lautapelejä 9.00-10.45
9.15				
9.30	Asetekniikat -lajikokeilu 30 min (9.35-10.05)			
9.45				
10.00	Aikuinen - lapsi temppukoulu 30 min (10.05-10.35)	Aikido -lajikokeilu 30min (10.05-10.35)	Poomse työpaja 60 min (10.00-11.00)	
10.15				
10.30				
10.45	Tricking -lajikokeilu 45 min (10.40-11.25)			
11.00				
11.15				
11.30	Tricking -lajikokeilu 45min (11.25-12.10)		Freestyle poomse 45 min(11.15-12.00)	Korealainen tee 45 min (11.05-11.50)
11.45				Johdatus korealaiseen ruokaan 20min (11.50-12.10)
12.00	LOUNAS			
12.30				
13.00	Tricking näytös 13.00-13.10		VAPAA	
13.15	Opitaan koreaa! 45min (13.10-13.55)			
13.30				
13.45				
14.00	Potkujen anatomia 60min (14.00-15.00)		Ninjapotkukoulu 45min (14.10-14.55)	Ninjojen askartelua ja lautapelejä 14.00-16.00
14.15				
14.30				
14.45				
15.00				
15.15	Liikkuvan ravitsemus 50min (15.10-16.00)	Ottelun perusteet 50min (15.10-16.00)	Asetekniikat -lajikokeilu 30 min (15.10.10-15.40)	
15.30				
15.45				

Aikuisille suunnattu ohjelma
Lapsille suunnattu ohjelma