

# KARATE



## Peruskurssi alkaa!

**16.1.2013**

**Treenit ke 18-19.15 & la 14.30-15.45**

Karate on monipuolinen ja tehokas kamppailulaji joka soveltuu hyvin sekä miehille että naisille. Laji kehittää tehokkaasti fyysistä kuntoa sekä itsepuolustustaitoa.

- Tekniikoita harjoitellaan rivissä, pistehanskoin ja parin kanssa.
- Itsepuolustusharjoittelu sisältää lyöntejä, potkuja, torjuntia, lukkoja, kuljetus- ja hallintaotteita.

Tekniikat ovat tehokkaita ja käytännönläheisiä!

Kauniaisten karate ry:n peruskurssin harjoitukset pidetään Kasavuoren koulun juhlasalissa. Osoite Kasavuorentie 1.

Tiedotustilaisuus ja ensimmäiset harjoitukset keskiviikkona 16.1.2013 klo 18.00 - 19.15.

**Mukaan ehtii myöhemminkin.**

Varusteiksi riittävät verkkarit ja t-paita.

**TERVETULOA KOKEILEMAAN  
ILMAISEKSI!!**



**Tiedustelut:**

**Tiina 040-719 1239**



[www.kauniaistenkarate.fi](http://www.kauniaistenkarate.fi)

