

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

