

KUSHIN-KAN

KAMPPAILULAJIEN ERIKOISSEURA

HÄMEENLINNA



KICKBOXING

PERUSKURSSI ALKAA!
LAJIESITTELY 17.1.2010
MYLLYMÄEN VÄESTÖNSUOJASSA



Kickboxing eli potkunyrkkeily sopii tehokkuutensa vuoksi erinomaisesti kuntoiluun naisille ja miehille. Lajissa yhdistyvät nyrkkeilyn lyöntien tehokkuus ja karaten potkujen voima ja ulottuvuus. Lajia voi harrastaa itsepuolustus-, kuntoilu- tai kilpailumielessä.

Lajiesittely su 17.1.2010 klo 18. pidetään seuran harjoitustilassa Myllymäen väestönsuojassa, sisäänkäynti Louhimokatu 5:n vierestä.



Peruskurssi alkaa ke 20.1. klo 17.
Alaikäraja kurssille on 14 v.

Hinta. peruskurssin hinta on 120 €,



Harjoitukset ovat keskiviikkoisin klo 17 – 18.15 ja sunnuntaisin 18.30 – 20.00.

Tiedustelut: Annu Riekkola p. 0400 – 481 311, www.kushin-kan.net

MUUT ALKAVAT KURSSIT KEVÄÄLLÄ 2010:

- **KARATE KIDS 4 – 6 V. TAMMIKUU.** Harri Eerola 040-767 7647
- **BRASILIAN JU-JUTSU** alk. ma 1.2. klo 18.30. Terho Virrankoski p. 050-384 2680
- **KARATE AIKUISET MAALISKUU.** Harri Heikkari p. 040-540 1916