

# KUSHIN-KAN

KAMPPAILULAJIEN ERIKOISSEURA

HÄMEENLINNA

**KEHITÄ ITSEPUOLUSTUSTAITOJA, KUNTOILE TAI KILPAILE. OSALLISTU KUSHIN-KAN RY:N PERUSKURSSEILLE!**

**KICKBOXING ELI POTKUNYRKKEILY** sopii tehokkuutensa vuoksi erinomaisesti kuntoiluun niin naisille kuin miehille. Lajissa yhdistyvät nyrkkeilyn lyöntien tehokkuus ja karaten potkujen voima ja ulottuvuus. Lajia voi harrastaa itsepuolustus-, kuntoilu- tai kilpailumielessä. Alaikäraja 15v. Kurssin hinta 100 €

**Lajiesittely** 19.8. klo 18.00.

Tied: Annu Riekkola p. 0400 481 311. Harjoitukset ke klo 17.00-18.15 ja su klo 18.30-20.



**BRASILIALAINEN JU-JUTSU** eli BJJ on maailmalla suuren suosion saavuttanut kamppailulaji, jossa pääpaino on monipuolisilla mattotekniikoilla alavienteineen. Lajia voi harrastaa itsepuolustus-, kuntoilu- tai kilpailumielessä. Alaikäraja 15v. Kurssin hinta 80 €.

**Lajiesittely** 24.8. klo 19.00. Tied: Terho Virrankoski p. 050 384 2680.

Harjoitukset ma klo 19.45-21.15 ja pe klo 18.30-20.



**KARATE – JUNIORIT.** 7-14 -vuotiaalle tytöille ja pojille.

Karaten taitoja harjoitellaan monipuolisen liikunnan avulla. Olemme mukana Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n tukemassa lasten liikuntaprojektissa.

**Ryhmäkoko on rajoitettu.** Kurssin hinta 68 €.

**Lajiesittely** 24.8.2009 klo 17.30.

Tied: Jari Heinonen p. 040 573 4891

Harjoitukset ovat ma ja to klo 17-18.15



**KARATE KIDS–LASTEN LIKUNTALEIKKIKOULU**

4-6 -vuotiaalle tytöille ja pojille. Iloista toimintaa, perusliikkeiden harjaannuttamista liikuntaleikein ja kisailten, taustalla selkeät kasvatustavoitteet. **Harjoitukset** la klo 11-12.

**Ryhmäkoko on rajoitettu**, varaa paikkasi heti. Kurssin hinta 80 €.

Tied. ja varaukset: Harri Eerola 040 767 7647.

**Lajiesittelyt ja harjoitukset**

pidetään seuran harjoitustilassa Myllymäen väestönsuojassa, sisäänkäynti Louhimokatu 5:n vierestä. Kurseille voi ilmoittautua soittamalla tai lajiesittelyyn tai harjoitusten yhteydessä n. 1 kk ajan. Harjoitusvarusteeksi riittää t-paita ja verkkarit.

**NUORI SUOMI-SINETTI-  
SEURA VUODESTA 1992**



**Lisätietoa: [www.kushin-kan.net](http://www.kushin-kan.net)**