

KARATE



Peruskurssit aikuisille ja lapsille alkavat syyskuussa ja tammikuussa!

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.
- Kamppailuharjoitus sisältää lyöntejä, potkuja, torjuntaja, väistöjä sekä kaatoja.
- Itsepuolustusharjoittelu sisältää lyöntejä, potkuja, torjuntaja, lukkoja, kuljetus- ja hallintaotteita.

Tekniikat ovat tehokkaita ja käytännönläheisiä!

Kauniaisten karate ry:n Shoko-Ryu Karaten peruskurssin harjoitukset pidetään Kasavuoren koulun juhlasalissa. Osoite Kasavuorentie 1.

Varusteiksi riittävät verkkarit ja t-paita.

TERVETULOA KOKEILEMAAN ILMAISEKSI!!



Tiedustelut:

Tiina 040-719 1239

Jack 040-589 3131

www.kauniaistenkarate.net

