



Taekwon-Do

-alkeiskurssit

Syksyllä 2019

Suosittu korealaisen kamppailulajin ITF Taekwon-Don alkeiskurssit alkavat jälleen!

Alkeiskurssilla pääset opettelemaan lajin eri osa-alueita: perustekniikkaa, liikesarjoja, itsepuolustusta, ottelua ja murskausta.

Peruskuntoa, notkeutta, tasapainoa ja lihaskuntoa kehitetään henkistä puolta ja lajietikettiä unohtamatta.

Laji sopii kouluikäisistä iäkkäämmille, sukupuoleen ja lähtötasoon katsomatta.

Syksyn 2019 alkeiskurssit järjestetään:

Ristin koululla, Tynninharjuntie 1, LOHJA, torstaisin 22.8 alkaen klo 18:00-19:00

Oinolan koululla, Tiedonpolku 2, LOHJA, tiistaisin 27.8 alkaen klo 17:00-18:45

Pusulan koululla, Kaukelantie 1, LOHJA, keskiviikkoisin 28.8 alkaen klo 17:30-19:00

Sammatin koululla, Lohilammentie 5, LOHJA, perjantaisin 29.8 alkaen klo 17:30-19:00

Kurssille pääsee mukaan syyskuun loppuun asti. Tutustumassa voi käydä veloituksetta kaksi kertaa ilman sitoutumista. Mukaan tarvitset vain verryttelyhousut, t-paidan sekä juomapullon ja tietysti intoa oppia uutta! Ensimmäisellä kerralla järjestetään näytös jokaisessa harjoituspaikassa.

Kurssin hinta on 90€ (kaveri/perhealennuksella 75€), joka kattaa myös ensimmäisen vyöarvokokeen (arvo 35€). Koe pidetään halukkaille loppusyksystä.

Oinola koulun ja Sammatin koulun alkeiskurssit ohjaa Boosabunim Tina Westerlund, 2.dan. Ristin koulun alkeiskurssin ohjaa Tuomas Hovi, 2.gup. Pusulan koulun alkeiskurssin ohjaa Tapani Laine, 1.gup.



Yhteystiedot:

Päivi Mäkinen

Puh. 040 778 6773

info@lohjanitfkd.fi



www.lohjanitfkd.fi