

Judon intensiivikurssi 14.1. -13.2.2019

Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 18:00 – 19:30

Paikka: Sampaanalalan liikuntatila, Sampaanalantie 38, RAUMA

10 harjoitusta 1,5 h/ kerta

Ohjaajana Juho Kaskisto

Kurssi ei edellytä aikaisempaa taustaa kamppailulajeista ja sopii erinomaisesti myös naisille.

Harjoitusvarusteeksi käy pitkähihainen t-paita ja verkkarit/collegehousut.

Erityisesti räätälöidyn kurssin ohjelmaan kuuluu:

- monipuolisia fyysisiä harjoituksia koko vartalolle, erityisesti keskivartalo saa kyytiä kaloreiden lisäksi
- käsilukkoja, kuristuksia, sidontoja ja heittoja
- pysty ja mattokamppailua
- kaatumisen perusteet ja haastavia tasapainoharjoituksia
- kovatempoista fyysistä harjoittelua hyvällä sykkeellä.
(Harjoituksissa voit harjoitella oman kuntosi mukaan)

Kurssin hinta 80 € (ei sis. vakuutusta) tai 145 € sis. vakuutus ja harjoittelu 31.8.2019 asti

Lisätiedot :

Juho Kaskisto p. 044777 2159

Merja Ala-Olla p. 044 533 1718

info@fudoshinrauma.fi

www.fudoshinrauma.fi