

Judoseura Lapinlahden Shiranami r.y. järjestää aikuisten

KUNTOJUDO

Perjantaina 30.11.2018 kello 18:00 alkaen (Judosali, Ripsakan vieressä)

Tervetuloa tatamille väentämään mattojudoa kaikki kiinnostuneet, treenataan turvallisesti ilman heittoja ja ukemeita. Treeneissä tehdään kuntopiiriä, matsaillaan matossa ja opetellaan mattotekniikoita turvallisessa ympäristössä ilman riskiä loukkaantua heitoista. Treeni ei vaadi aikaisempaa judotaustaa. Treenaamme joka toinen perjantai puolisoitoista tuntia kerrallaan, treeneissä teemme aina lämmittely, tekniikkaa, kuntoliikkeitä, matsia ja lopuksi vielä jäähdyttelyt.

Kausi maksaan 110 €, maksuun kuuluu treenit, tapaturmavakuutukset ja jäsenyys Suomen Judoliitossa. Haluessasi voi myös suorittaa voita ja käydä yleisissä treeneissä keskiviikkoisin. Vetäjinä toimivat seuran ylimmät vyöt. Soveltuu niin miehille kuin naisillekin, kerätkää porukka kasaan ja tulkaa rohkeasti treenaamaan - aloittelemme todella rauhallisesti, etenemme ryhmän tarpeiden mukaisesti. Kyselyt osoitteeseen jari.kuokka@oracle.com.

Tervetuloa mukaan, lisätietoja osoitteesta
shiranami.juuduu.fi



SHIRANAMI