

SHORINJIKEMPO.

PERUSKURSSI

Leppävedellä

Kevät 2013

Shorinji Kempo on itsepuolustusjärjestelmä, joka perustuu koviin (iskut ja potkut) ja pehmeisiin (torjunnat, irrotukset, väännöt ja sidonnat) tekniikoihin.

Harjoittelu sisältää monipuolisia parin tai useamman henkilön keskeisiä harjoituksia, joissa periaatteena on yhteinen kehittyminen, kehonhallinnan ja liikkuvuuden lisääminen, sekä itsepuolustustaidon kehittäminen. Shorinji Kempo ei sisällä kilpailu toimintaa, joten se soveltuu hyvin niin vartuneille kuin nuorimmillekin harjoittelijoille.

Peruskurssi alkaa 13.1.2013 ja kestää n. 4 kuukautta. Kursseille voit ilmoittautua tammikuun aikana. Lisätietoja paikapäällä tai internet osoitteesta:

<http://www.kolumbus.fi/jukka.autiomaki/>

***Harjoitukset Leppäveden koululla:
torstai klo 19.00 – 20.30
sunnuntai klo 18.00 – 20.00***

