

TAEKWONDO

Alkeiskurssit 2020

Taekwondon aloittaminen ei vaadi välttämättä liikunnallista taustaa. Laji sopii kaikille, sillä kukin harjoittelee omien kykyjensä mukaisesti. Kurssi kestää noin 4 kuukautta.

Harjoituskertoja kertyy 20-30 kpl. Alkeiskurssin aikana varustuksena käy hyvin verryttelyhousut ja t-paita. Kurssilla harjoitellaan taekwondon alkeita kuten:

Peruskäskyt, perustekniikat (lyönnit ja potkut, sekä seisonnat), askelottelua, eli perustekniikan soveltamista, sekä itsepuolustustekniikoita. Myös lihaskunto, koordinaatio ja notkeus kehittyvät alkeiskurssilla.

Junnut alkeiskurssi 7-11 vuotiaat

Missä: Maijamäen koulun tatamisali

Milloin: 07.09.2020

Harjoitukset: Maanantaisin 17.00-18.00

Nuoret ja aikuiset alkeiskurssi 12 vuotta ja vanhemmat

Missä: Maijamäen koulun tatamisali

Milloin: 08.09.2020

Harjoitukset: Tiistai 17.00-18.00

Kurssien kestot: Kurssin kesto on noin 4 kuukautta.

Hinnat: Kurssin hinta on 70€.

Ensimmäiset 2 viikkoa voit kokeilla lajia ilmaiseksi.

Ilmoittautuminen paikan päällä Maijamäen koulun tatamisalissa.

Tiedustelut: Sauli Glad 040-7069657 - sauli.glad@naantalintaekwondo.fi

Lisätietoja saat seuran sivuilta: www.naantalintaekwondo.fi

