

KARATEN PERUSKURSSI

**ALKAA 11.1.2011 KLO 17:00
FINNOON KOULULLA
Suomalaistentie 2-4, Espoo**

**Info-tilaisuus ja
ensimmäiset harjoitukset:**

**TIISTAINA 11.1.2011
KLO 17:00-18:30
Finnoon koululla.**

**Harjoitukset ovat
tiistaisin klo 17-18.30
ja lauantaisin klo 10-11.30.**

**Tiedustelut ja
ilmoittautumiset:
[www.meidokan.net/
jasenhakemus](http://www.meidokan.net/jasenhakemus)
Are Kivelä
are@meidokan.net
0400 816440**

**Meido-Kan Karate Espoo ry.
järjestää karaten
peruskurssin
aikuisille ja nuorille (yli 8v.).**

**Harjoituksissamme
kehitetään fyysistä kuntoa,
lihasten hallintaa,
koordinaatiota,
notkeutta ja ennen kaikkea
karate- ja
itsepuolustustaitoja.
Karate on monipuolinen ja
kehittävä liikuntamuoto.**

**Lämpimästi tervetuloa
monipuolisen ja vauhdikkaan
harrastuksen pariin.**

Varusteiksi verkkarit ja T-paita.

**Kurssin hinta ensimmäiseltä perheenjäseneltä
115 euroa, seuraavalta 85 euroa ja muilta 70 euroa.**

**Vetäjämme ovat asiantuntevia ja koulutettuja mm. SLU:n ja
Suomen karateliiton valmennuskursseilla.
Päävalmentajana Kimmo Koski 6. Dan.**

Tule kokeilemaan!