

SHORINJIKEMPO.

PERUSKURSSI

syys 2021

Leppävedellä

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 8.9.2021. Kurssille voit ilmoittautua milloin vain. Lisätietoja paikanpäällä tai internet osoitteesta:

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

***Harjoitukset Leppäveden koululla:
Keskiviikko klo 19.00 – 20.30
Sunnuntai klo 18.00 – 20.00***

