



Kokonaisvaltaista hyvinvointia

Kokeile sitoutumatta!

Kehitä kehoa
ja mieltä - voit
paremmin!



JUDOJA JOKAISELLE

Judoseura Sakura järjestää 30.8. alkaen Kuopion liikunta- ja kamppailukeskuksen tiloissa FitJudo-kurssin. Kurssilla hyödynnetään judon liikekieltä ja tekniikoita ilman rajua kamppailua. Jos kaipaat lisää kehonhallintaa, tasapainoa, kehon koordinaatiota tai lihaskuntoa, tämä on juuri oikea harrastus sinulle. Erilaiset kaatumistekniikat tulevat myös tutuksi. Kaikki harjoitukset pidetään pehmeällä tatamilla judon perinteitä kunnioittaen.

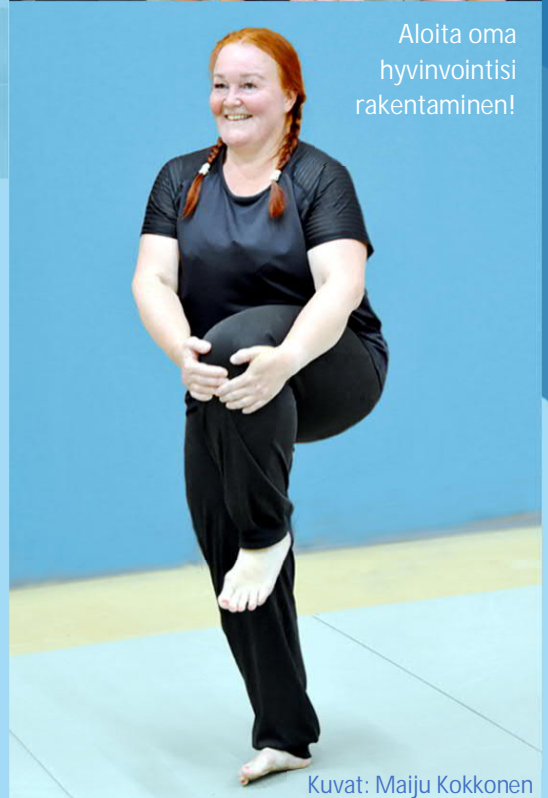
FitJudoa voi harrastaa niin nuoret kuin aikuisetkin. Ikäraja on 13 vuotta. Ilmoittautumiset (23.8. mennessä) ja lisätietoja: judoseurasakura.fi



JUDO

tarkoittaa
joustavaa/pehmeää
tietä. Tähän myös
FitJudo perustuu.
Lue lisää judosta:
www.judo.fi

Aloita oma
hyvinvointisi
rakentaminen!



Kuvat: Maiju Kokkonen



Syksyn kurssin hinta: 80 €

Harjoitukset tiistaisin klo 18:30-20.00 ja lauantaisin klo 13:30-15:00.
Kuopion Liikunta- ja kamppailukeskus LIIKE, Väliköntie 4, Kuopio

Tervetuloa!