

JUDON PERUSKURSSI

Torstaina 28.1.2010 kello 18:00 alkaen

Järjestämme salillamme judoharjoitukset, jonne kutsumme kaikki halukkaat kokeilemaan ilmaiseksi kilpailu-, itsepuolustus- ja kuntoilulajia. Harjoitukset on tarkoitettu kaikille yli 9-vuotiaille, niin junioreille kuin aikuisille. Harjoitukset kestävät noin 1,5 tuntia, jonka aikana pääset testaamaan taitojasi ja voimiasi muiden aloittelijoiden ja lajia harrastavien judokoiden kanssa.

Ota mukaan joustavat sisäurheiluvaatteet (esim. T-paita ja verkkarit), sandaalit ja pyyhe. Ennen harjoituksia tulee pestä jalat, pyyhkiä ne pyyhkeellä ja tatamille kävellään sandaaleissa.

Harjoitukset pidetään kuntosali Ripsakan vieressä olevalla judosalilla.

TERVETULOA!!!



**Tule
ilmaiseksi
kokeilemaan
Judoa!**

Lapinlahden Shiranami r.y. (virastotalon alakerta), Asematie 8, 73100 LAPINLAHTI
Lisätietoja osoitteesta jari.kuokka@oracle.com, <http://shiranami.kuokka.fi> tai 040 - 520 0154