

# Huolestuttaako TURVALLISUUS? Vai kaipaатko kenties KUNTOILUA JA KAMPPAILUA

Tule mukaan! Syyskausi starttaa taas 17.8.2020.

REvolution Fightin kurssit sopivat kaikenkuntoisille osallistujille ja ne ovat helppo tapa aloittaa niin kuntoilu kuin uusi harrastus.

**VAPAAOTTELU**ssa on kamppailua rajoittavat säännöt karsittu minimiin. Tunneilla harjoitellaan pystyottelua, alasvientejä ja mattokamppailua vaihtelevasti. Sopii niin kuntoilu- kuin kilpailulajiksi.

**BJJ eli Brasilialainen Jujutsu** on tehokas kamppailulaji, jossa ominaista on maassakamppailuun keskittyvät lukot ja kuristukset sekä alasviennit. Monipuolinen itsepuolustus-, kilpailu- ja kuntoilulaji.

**KRAV MAGA** on erittäin tehokas ja helposti omaksuttava menetelmä itsepuolustukseen. Lähtökohta harjoittelulle on, että jokaisen pitää voida puolustaa itseään juuri sellaisena kuin on!

**KUNTOPOTKUNYRKKEILY** tunnit ovat kuntoilijan ykkösvalinta. Hikoilun lomassa tutuksi tulee peruslyönnit ja -potkut sekä välineharjoittelu.

REvolution fight, harjoitusajat Syksy 2020

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
17:00 - 18:00					
18:00 - 19:00	Junnu BJJ 11 - 15V	Vapaaottelu, sparri 1h		Vapaaottelu 1h 30min	Junnu BJJ 7 - 10V
19:00 - 20:00	Vapaaottelu / Lukkopaini 1h 30min	Krav Maga 1h 30min	BJJ 1h 30min Krav Maga (Naiset) 1h	Kunto potkunyrkkeily 1h	BJJ 1h 30min
20:00 - 21:00					

Ota yhteyttä:

[revolutionsalo@gmail.com](mailto:revolutionsalo@gmail.com)

TREENIT OSOITTEESSA: HELSINGINTIE 5 SALO, KÄYNTI SISÄPIHAN PUOLELTA  
HARJOITTELIJALLA EI SAA OLLA RIKOLLISTA TAUSTAA

