



LASTEN KURSSIT KEVÄT 2019

Krav Magassa opetetaan tehokasta **ITSEPUOLUSTUSTA** ja keinoja välttää väkivaltaisia tilanteita. Itsepuolustusharjoittelu kehittää motorisia perustaitoja, kestävyyttä ja voimaa. Lasten ja nuorten Krav Magassa harjoittelun periaatteet ovat samat kuin aikuisilla. Itsepuolustustaidon lisäksi harjoittelu kasvattaa itseluottamusta.

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

Mitä nuoremmista harjoittelijoista on kyse, sitä enemmän harjoitukset keskittyvät motoristen perustaitojen kehittämiseen. Näissä harjoituksissa tekniikoita opetellaan paljon erilaisten pelien, leikkien ja kisailuiden muodossa. Kun taas vanhemmilla harjoittelu alkaa muistuttaa aikuisten harjoittelua. Harjoitteet ovat muokattu lasten ikään ja kehitystasoon sopiviksi. Harjoitussali tarjoaa turvallisen ympäristön uhkatilanteiden harjoitteluun.

KRAV MAGA KURSSIT alkaa la 12.1.2019

KIDS	5-6v.	lauantai 10-10:45	hintaa 120€/kurssi
YOUNG	7-8v.	lauantai 11-12	hintaa 120€/kurssi
JUNIORS	9-12v.	lauantai 12-13	hintaa 120€/kurssi
TEENS	13-15v.	lauantai 13-14	hintaa 120€/kurssi

Kurssien kesto
n.4,5kk

Molemmat lajit:
180€

BJJ KURSSIT alkaa ma 14.1. ja pe 18.1.

7-10v.	perjantai 17:30-18:30	hintaa 120€/kurssi
11-15v.	maanantai 17:30-18:30	hintaa 120€/kurssi

SISARALENNUS
-25%

Ilmoittautuminen ja lisätiedot: Jani 050 486 9095 / tuomela.jani@gmail.com

TREENIT OSOITTEESSA: HELSINGINTIE 5 SALO, SISÄPIHA

