

## KUNTOILUA JA KAMPPAILUA

Tule tutustumaan intensiivipäiviimme. REvolution Fightin peruskurssit sopivat kaikenkuntoisille osallistujille ja ne on helppo tapa aloittaa niin kuntoilu kuin uusi harrastus. Peruskursseilla harjoitellaan kyseisen lajin tekniikoita ja käydään läpi perusasioita, jotta harjoittelun aloittaminen on turvallista

**VAPAAOTTELU**ssa on kamppailua rajoittavat säännöt karsittu minimiin. Peruskurssilla harjoitellaan pystyottelun, alasvientien ja mattokamppailun perusteita. Sopii niin kuntoilu- kuin kilpailulajiksi.

**BJJ eli Brasilialainen Jujutsu** on tehokas mattokamppailuun keskittyvä kamppailulaji. Lajille ominaisia tekniikoita ovat alaviennit sekä maassa tehtävät lukot ja kuristukset. BJJ on monipuolinen itsepuolustus-, kilpailu- ja kuntoilulaji.

**KUNTOPOTKUNYRKKEILY**n starttikurssilla käydään läpi peruslyönnit ja -potkut sekä välineharjoittelun perusteet. Starttikurssilla saa hyvät perusvalmiudet osallistua ohjatuille tunneille, mutta sieltä voivat hakea vauhtia treenaamiseen ja tarkkuutta tekniikkaan kokeneemmatkin lyöjät ja potkijat

LAJI	AJANKOHTA	KESTO	HINTA	ILMOITTAUDU
MMA - Vapaaottelu	Lauantai 12.1. 14:30 - 17:30	6h	40€	JONI 0400 757 377
	Sunnuntai 13.1. 10:00 - 13:00			
BJJ / LUKKOPAINI	Sunnuntai 13.1. 10:00 - 13:00	3h	20€	JONI 0400 757 377
KUNTOPOTKUNYRKKEILY	Lauantai 12.1. 14:30 - 17:30	3h	20€	JANI 050 344 5501

Peruskurssin jälkeen treenaaminen on helppo aloittaa säännöllisesti. (n.35€/kk)

### TREENIT KOKO KEVÄÄN:

MMA – vapaaottelu Maanantai 18:30-20 / Tiistai 17:30-18:30 / Torstai 19:30-20:30

BJJ Maanantai 18:30-20 / keskiviikko 18:00-19:30 / Perjantai 18:30-20

Kuntopotkunyrkkeily Tiistai 18:30-19:30 / Torstai 18:30-19:30

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