

TAEKWONDO



Mitä saat:

- Kuntoa
- Tasapainoa
- Koordinaatiota
- Kehon hallintaa
- Notkeutta
- Itsevarmuutta
- Hyvän fiiliksen

Mitä opit:

- Tekniikkaa
- Itsepuolustusta
- Liikesarjaa
- Ottelua
- Murskausta
- Ryhmässä toimimista
- Yksilönä etenemistä

Mitä Tarvitset:

- Verkkarit ja t-paita (myöh. puku ja vyö)
- Hyvän mielen ja treeni intoa

Alkeiskurssimaksu 120€ sisältää:
n. 4KK treenit (2 kertaa/vko), 9Kup vyökokeen

ALKEISKURSSI 29.08.2021 klo 15:00

HUOM! aikamuutos!

Ilmoittaudu vaikka HETI osoitteessa! www.taekwondoacademy.fi

Harjoitusajat:

TORSTAIN klo 18:30 – 19:30
SUNNUNTAISIN klo 12:00 – 13:00

Harjoituspaikka:

SAUNALAHDEN KOULU (Liikuntasali)
Brinkinmäentie 1, 02330 ESPOO



태권도



Suosittelun ikäraja 8V+ (6-7V poikkeuksella)

Mukaan voit tulla Syyskuun ajan...
Tutustu lajiin pari kertaa ilmaiseksi!



Lisätietoa

Timo 040 351 9896
Mikko 041 502 8109



www.taekwondoacademy.fi
 [espoo.taekwondo.academy@gmail.com](mailto: espoo.taekwondo.academy@gmail.com)

