

POTKUNYRKKEILYN PERUSKURSSI TYRNÄVÄLLÄ!

Kickboxing Team aloittaa potkunyrkkeilyn peruskurssin Tyrnävällä keskiviikkona 4.9. Potkunyrkkeily on moderni kamppailulaji, johon kuuluvat iskut, potkut ja polvitekniikat. Harjoituksissa kehität kamppailutaitojen ohessa niin lihaskuntoasi kuin hapenottookykyäkin – itseluottamusta unohtamatta. Harjoittelu on hauskaa ja vauhdikasta, mutta jokainen suorittaa aina oman kunto- ja taitotasonsa mukaan.

Peruskurssilla ei oteta kovaa kontaktia toiseen harrastajaan vaan ainoastaan harjoitusvälineisiin. Harjoittelun aloittaminen ei vaadi sinulta hyvää kuntoa, notkeutta, aiempaa kamppailutaustaa tai mitään muutakaan kuin halun oppia ja kehittyä!

Kurssin suorittetuksi voit jatkaa harjoittelua harrastajaryhmässä. Halutessasi sinun on mahdollista edetä kilpatasolle ja Kickboxing Teamissa harjoittelee urheilijoita aina MM- ja ammattilaistasolle asti mutta 90% harrastajistamme on mukana puhtaasti kuntoilumielessä.

Peruskurssi kestää noin 2 kuukautta ja alaikäraja on 12 vuotta. Varusteiksi riittää sisäliikuntavaatteet ilman kenkiä ja juomapullo. Kurssin hinta on 120€ tai etuhinta 90€ (koululaiset, opiskelijat ja työttömät). Voit maksaa myös liikuntaseteleillä. Maksun voit suorittaa tilisiirrolla tai käteisellä treeneissä.

Pääset mukaan kurssille kahden viikon ajan aloituksesta ja kaksi ensimmäistä treeniäsi saat kokeilla täysin ilmaiseksi!

HARJOITUKSET

KE 19.00 – 20.00 Kuulammen koulu

SU 11.30 - 12.30 Kirkkömännikön koulu

OHJAAJA

Antti "Andy" Sariola

- 3x Suomen mestari potkunyrkkeilyssä
- Ammattilaisottelija
- Koulutettu potkunyrkkeilyvalmentaja
- Kickboxing Teamin valmennustiimin jäsen

LISÄTIEDOT

Antti Sariola info@kickboxingteam.com / 040-363 7210

Varmista paikkasi kurssilla ilmoittautumalla info@kickboxingteam.com tai tule suoraan paikalle!