

BUDOBIC

KURSSI

LAUNOSTEN LIIKUNTASALISSA KAHTENA SUNNUNTAINA 24.10. ja 31.10. klo 15.00-16.30, ohjaajina: Riikka Kuparinen ja Terhi Kannisto

Budobic on tehokas ja vauhdikas laji, jossa yhdistyvät karaten tekniikat ja aerobicin askelsarjat. Budobicissa tehtäviä tekniikoita ovat erilaiset potkut, lyönnit ja torjunnat.

Osallistuessasi budobic-kurssille et kuitenkaan tarvitse kokemusta itsepuolustuslajeista. Treenin aikana ohjaajat huolehtivat, että tekniikat tehdään oikein. Kukin treenikerta sisältää vauhdikkaan tekniikkaosion, lihaskuntoharjoitteita sekä venyttelyn.

Tärkeintä budobicissa on voittaa itsensä - treeni tehdään aina oman kunnon mukaan. Tule rohkeasti kokeilemaan lajia, joka on taatusti tehokasta ja hauskaa!

Kurssin osallistujille ilmaislippu Budokeskuksen budobic-tunnille!

Kurssin hinta 15 € maksetaan käteisellä ensimmäisellä kerralla.

Ilmoittautumiset 21.10. mennessä sähköpostilla peura.heidi@gmail.com

Lisätietoja 050-4102533 / Lovoli (iltaisin) tai em. sähköpostiosoitteesta.

Lisätietoa budobicista löydät www.budokeskus.com

TULE JA HAASTA ITSESI!

Yhteistyössä:

Suomen Itsepuolustuksen ja Turvallisuusbudon Keskus ry

Lopen voimistelu ja liikunta, Lovoli ry

Lopen kunnan liikuntatoimi

