

13.1.2011 FIGHT LIKE A WOMAN!

MITÄ KANNATTAA TEHDÄ JOS...

**FIGHT LIKE A WOMAN!
ITSEPUOLUSTUSKURSSI
NAISILLE ALKAA 13.1.2011**

Itsepuolustuskurssi sisältää lyhyen teoriaosuuden ja kattavan käytännön harjoittelun erilaisissa itsepuolustustilanteissa.

**Kurssi alkaa torstaina 13.1.2011
klo 19:30 Finnoon koululla
Suomalaistentie 2-4, 02270 Espoo.**

*Kuusi ohjattua harjoituskertaa
pidetään torstaisin klo 19:30-21.
Ikä vähintään 13 vuotta.
Kurssin hinta 70 euroa.
Kurssilla naisohjaajat.
Asu liikunnallinen esim. verkkarit.*

*Ilmoittautumiset ja tiedustelut:
nina@meidokan.net tai
Tiina 040 719 1239*

Lämpimästi tervetuloa kurssille.

*Kurssin järjestävät yhteistyössä:
Meidokan Karate Espoo &
Kauniaisten Karate
www.meidokan.net
www.kauniaistenkarate.net*