

Judon alkeiskurssi aikuisille ja yli 16-vuotiaille



Kurikan Seibukan ry järjestää judon alkeiskurssin aikuisille ja yli 16-vuotiaille nuorille. Kurssi alkaa **lauantaina 21.1.2023 klo 16**, jonka jälkeen harjoitukset lauantaisin klo 16 – 17.30.

Alkeiskurssi sisältää n. 4 – 6 harjoituskertaa, jonka jälkeen harjoituksia jatketaan aikuisten harjoitusten yhteydessä tiistaisin ja torstaisin klo 18.30 – 20.00.

Judo on yksi maailman suosituimmista kamppailulajeista, joka koostuu heitoista, sidonnoista, käsilukoista ja kuristuksista.

Harjoituksissa harjoitellaan judotekniikoiden lisäksi kehonhallintaa, liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Judon harrastamisen voi aloittaa kuka tahansa, aikaisempaa kokemusta ei tarvita, eikä vaatimuksia kuntotasosta ole.

Tervetuloa myös entiset harrastajat. Alkeiskurssille voit osallistua myös, jos olet joskus harrastanut judoa, mutta syystä tai toisesta harrastus on jäänyt.

Ensimmäisiin harjoituksiin mukaan verkkarit tai muut liikuntaan sopivat vaatteet, vesipullo ja pyyhe jalkojen pesua varten.

Harjoitukset osoitteessa **Laurintie 21**, käynti parkkipaikan puolelta.

Hinta: Seuran jäsenmaksu 50€ ja Suomen Judoliiton lisenssi loppukaudeksi 60€. Judoliiton lisenssi sisältää vakuutuksen.

Alkeiskurssista ei peritä erillistä maksua.

Seuraava lasten alkeiskurssi alkaa syksyllä 2023.

Lisätietoa:

seibukan.fi

judo.fi