

NÄYTÖS

SUNNUNTAI

22.1.2012

klo 17.00 alk.

Shaolin
Nahkurinkatu 8



AIKIDO

Aikido on monipuolinen japanilainen budolaji, jossa ei kilpailla. Lajiin kuuluu heitto-, sidonta- ja asetekniikoita.

PERUSKURSSI ALKAA 30.1.2012 klo 19.00

Harjoittelemmme kaatumista, liikkumista ja aikidon tekniikoita. Varusteina riittää verskat ja t-paita. **Harjoitus ma ja ke 19.00**

Ota yhteyttä 040 554 3954

JUNIORIKURSSI (6-13 v.) 12.1. alkaen

Soita ensin ja tiedustele 040 507 2877

KUNTOAIKIDO ALKAA 8.1. klo 10.00

Ei varsinaista kurssia eli avoin harjoitus joka sunnuntai. Kuntoaikido on suunnattu aikuisille kuntoilijoille. Emme tee kovia heittoja eikä lukkoja. **Harjoitus sunnuntaisin 10.00**

Ota yhteyttä 050 553 2718



IAIDO

Japanilaisten samuraiden kehittämä yhtenäinen liikesarja, joka sisältää miekan vetämisen tupesta, vihollisen lyömisen ja miekan palauttamisen tuppeen.

PERUSKURSSI ALKAA 28.1.

Aninkaisten koulun A-sali klo 12.00

Ota yhteyttä 040 0795 257

KAHVAKUULA

Kahvakuula on ergonominen väline monipuoliseen kuntoharjoitteluun. Opit oikeat liikeradat, hengitystekniikan ja turvallisen harjoittelutekniikan.

LITTOISISSA JOKA TIISTAI 16-17, Puomikatu 2

TURUSSA JOKA LAUANTAI 11.30-12.30, Nahkurinkatu 8

Ota yhteyttä 040 739 6002



www.turkuaikikai.fi

Tule mukaan hyvään seuraan.

Nahkurinkatu 8, 20100 Turku

P. 040 554 3954 • info@turkuaikikai.fi