

JUDO A ESPOOSSA

Judo-Kanin syksyn 2023 **alkeiskurssi 7-15 -vuotiaille nuorille alkaa!**

Tule katsomaan kurssinäytöstä 1.9.2023 Espoon keskuksessa,
Kannusillanmäen väestönsuojassa.

Tarjoamme **yhden ilmaisen kokeilukerran** (8.9.) judoon tutustumista varten. Kokeilukerralle
et tarvitse judopukua, vaan t-paita ja verkkarit riittävät hyvin.

Ensimmäisellä kerralla voit tulla tatamille klo 16.45.

Kurssinäytös

1.9. klo 18

Kurssi alkaa

8.9. klo 17

**Kurssi on kerran viikossa perjantaisin
klo 17.00-18.15,
8.9.2023 alkaen.**

**Espoon keskus, Kannusillanmäen
väestönsuoja, Kannusillankatu 4.**

Ilmoittaudu osoitteessa: www.judo-kan.fi

Judo on monipuolinen
japanilainen kamppailulaji,
joka perustuu vastustajan voiman
käyttöön omissa puolustus- ja
hyökkäystekniikoissa. Judossa ei
ole lyöntejä, potkuja tai muita
tekniikoita, jotka on tarkoitettu
vahingoittamaan vastustajaa
vakavasti.

Lisäksi judossa korostetaan
harjoittelun henkistä puolta, johon
sisältyy muun muassa vastustajan
kunnioittamisen filosofia sekä
judokalle sopiva käytös.

Lisätietoja: Sherif El Digwy
040 567 3056
(arkisin klo 11-13)

