

Kuntokarate

Nuorten ja aikuisten kuntokarate -kurssi on sykettä sopivasti koholla pitävä liikuntamuoto, jossa harjoitukset koostuvat sekä lajinomaisista harjoitteista että erilaisista kestävyyttä, koordinaatiokykyä, notkeutta ja lihaskuntoa parantavista harjoitteista. Tarkoituksena on saada hikeä pintaan ja sykettä koholle oman kunnon, kykyjen ja halujen mukaan. Kuntokaratekursilla tavoitteet eivät ole vyökokeissa vaan kuntoilussa eikä siinä tarvitse osata karatea.

Ensimmäiset harjoitukset Wisa-areenalla 10.2.2010 klo 16.15 - 17.30

Harjoitukset kerran viikossa samaan aikaan.

Kevätkauden kurssin hinta 50€

Lisätietoja ja ilmoittautuminen

Teemu Lohtander 044 5668540



**Kamppailuinstituutti
Mikkeli**



Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma