

VANTAAN BUDO-KAI RY

KUNTOA ja KARATEA

Uutta peruskuntoharjoittelua aikuisille keväällä 2012



Hiekkaharjun koululla

Harjoitukset Hiekkaharjun koululla, Talkootie 37, kahdesti viikossa:
keskiviikkoisin klo 19.30 – 21.00 ja lauantaisin klo 11.00 – 12.30

Ilmoittautuminen Hiekkaharjun koululla keskiviikkona 11.1.2012 klo 19.30

**Peruskuntoharjoittelu tuo monipuolista, tehokasta ja mielekästä liikuntaa koko keholle, ilman välineitä, omaa vartaloa liikuttaen.
Saat notkeutta, tasapainoa ja samalla taidon puolustaa itseäsi.**

Lisätietoja; 0405–600 925 Tommi
www.budokai.fi