

# Venyttelyharjoitus

28.3.2011

kello 19:00 - 21:00

**Paikka:** BudoSport, Mekaanikonkatu 3b, 3krs  
00810 Helsinki  
(*Taka tatami*)

**Ohjaaja:** Jukka Helminen, LAT, VEAT

Kuntoliikuntaliiton auktorisoima kouluttaja

Harjoitus tähtää liikerajojen kasvuun ja lihaksiston pysyvämpään venymiseen.

Venyttelyharjoitus parantaa myös ryhtiä ja liikkuvuutta.

Venyttelyharjoitus sopii erityisen hyvin budo- ja taistelulajien harrastajille, mutta myös kaikille muille liikkujille.

Harjoitus on kaikille avoin  
Harjoitusmaksu on 5€ / osallistuja

**Lisätietoja:** Jukka Helminen

puh. 050-492 1958

jukka.helminen@gmail.com

## TERVETULOA VENYMÄÄN!

Järjestäjä Yoshinkai ry

**YOSHINKAI**  


[www.yoshinkai.info](http://www.yoshinkai.info)