

YOSHINKAI Venyttelyharjoitus

Ke 18.1.2012

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. Tuloksena notkeampi ja kevyempi olo.

Venyttelyharjoitus lisää myös nopeutta ja parantaa ryhtiä sekä liikkuvuutta.

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

Harjoitus on kaikille avoin
Harjoitusmaksu on 5€ / osallistuja

Lisätietoja: Jukka Helminen
puh. 050-492 1958
jukka.helminen@gmail.com

Mukaan verkkarit, tai muu
venyttelyyn sopiva asu!

TERVETULOA VENYMÄÄN!



Järjestäjä Yoshinkai ry



www.yoshinkai.info