

Hyvän kunnan seniori **+65** karatekurssit



Hyvän Kunnan seniorikarate syksy 2024 ja kevät 2025:

Alkeisryhmät 3 kpl 10 viikon kurssija:

Tiistaisin 10.00–10.45	3.9.–12.11.2024 19.11.2024–25.2.2025 4.3.–6.5.2025
Torstaisin 12.15–12.35	etätreeni Facebook-kanavalla (harjoitellaan istuen ilman välineitä)

Alkeisjatkoryhmä

Tiistaisin 11.00–12.00	3.9.–10.12.2024 & 14.1.–6.5.2025
-------------------------------	----------------------------------

Jatkoryhmä

Torstaisin 11.00–12.00	5.9.–28.11.2024 & 16.1.–24.4.2025
-------------------------------	-----------------------------------

Harjoitukset sisältävät monipuolisen ja mm. joogasta sovelletun lämmittelyosuuden, joka kehittää liikkuvuutta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Lämmittelyn jälkeen harjoitellaan karatea opetellen lyönnejä, torjuntia ja potkun alkeita. Nämä kehittävät koordinaatiota, kehonhallintaa ja muistia. Loppuun toteutetaan voimaosio, jossa viikosta riippuen keskitytään yläkehon tai alavartalon voimaa kehittäviin liikkeisiin hyödyntäen mm. vastuskuminauhaa ja oman kehon painoa.

Karateosuudessa opettelemme salillamme myös turvallista kaatumista!

Harjoitusten sisältö:

Lämmittely ja tasapaino-osuus
Karateosuus
Voimaosuus ja loppuverryttely

Osallistuminen kursseille on maksutonta. !

Ilmoittautuminen alkaen elokuussa 2024
puhelimitse ma, ke ja to klo 13–15:

045 783 45177



Kuvassa
vertaisohjaajiamme

**Salilla
avoimet ovet
ma 26.8. klo 16.00–16.45
senioreille.**

**Tervetuloa
tutustumaan!**

Salin osoite:
Jäkälätie 3,
00730 Helsinki

TERVETULOAA MUKAAN!