



# NAISTEN ITSEPUOLUSTUSKURSSI

11.11.2017 SUNAN KOULULLA KLO 10:00-13:00

Espoon ITF Taekwon-Do ry järjestää naisten itsepuolustuskurssin lauantaina 11.11.17 Sunan koululla klo 10:00-13:00.

Otamme kurssille 20 osallistujaa. Kurssi maksaa 35,00 €. Kurssilla harjoittelemmekin parin kanssa itsepuolustustekniikoita.

Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta kamppailulajeista. Riittää, että olet innokas oppimaan ja kokeilemaan uutta ja sinulla on kiinnostusta oppia puolustamaan itseäsi erilaisissa tilanteissa.

Ilmoittaudu sähköpostitse [sari.englund@espoontaekwondo.fi](mailto:sari.englund@espoontaekwondo.fi)