

WUSHU

Peruskurssi alkaa ma 25.4.05 klo 19.00



Harjoitukset Pohjan koululla ma klo 19.00–20.00 ja pe klo 17.30–19.00

Kurssin kesto noin 4 kk, hinta 70€

Kurssilla opetellaan wushun (kungfu) perusteet: käsi- ja jalkatekniikat, lyönnit, potkut ja hyppyt sekä changquanin perusliikesarja.

Laji kehittää erityisesti nopeutta, notkeutta, voimaa ja koordinaatiota.

Kurssi antaa valmiudet eri wushu-lajien harjoitteluun (mm. changquan, nangquan, shaolinquan, eläintyyliä ja aseelliset sarjat).

Lajiesittely ja ilmoittautuminen ensimmäisellä tunnilla

Tiedustelut: petri.ala-valkkila@seamk.fi, puh. 050 350 1394

Virusmäen Wushu ry • www.wushuseinajoki.fi

