

# Sankukai/Freestyle Combat

- Kamppailun tietotaitoa jo vuodesta 1979



## COMBAT CLUB SANKUKAIN UUDET KURSSIT ALKAVAT!

### AIKUISTEN PERUSKURSSI

Aikuisten Free Style Combat/Sankukai peruskurssi alkaa **maanantaina 29.8.2011 klo 19.30**. Toiset harjoitukset keskiviikkoisin 18.00-19.30. Kurssi sisältää iskuja, potkuja, kaatoja, heittoja, lukkoja, mattopainia, hallintaotteita ja itsepuolustuksellisia tekniikoita, niin pystystä kuin maasta tehtynä. Vuoden kurssin jälkeen mahdollisuus kilpailla mm. vapaa-ottelu- tai karatekilpailuissa. Ikäraja 15 vuotta.

### JATKUVAT (NON-STOP) KURSSIT:

- **Naisten kuntopotkunyrkkeily:** Tehokas naisten harjoitus, jossa kalorit ja nyrkkeilyäkit kuluvat menevän musiikin tahtiin. **Perjantaisin 18.00 - 19.00.**

- **Circuit:** Ohjattu kuntoharjoitus aerobisen- ja lihaskunnan kehittämiseen. Lihaskuntoharjoitteita kahvakuulilla, sekä oman vartalon painolla. **Tiistaisin klo. 20.00 - 21.00 ja torstaisin klo. 20.00 - 21.00.**

- **Venyttely:** Venyvyyttä ja lihaskuntoa kehittävä harjoitus niin aktiivisille harrastajille kuin muillekin lihasjäykkyydestä kärsiville. **Perjantaisin 19.00 - 20.00.**

Samalla harjoituskortilla voit osallistua aina useampiin harjoituksiin viikossa!

*Alkavat kurssit eivät vaadi aikaisempaa kamppailulajitusta. Ilmoittautuminen paikan päällä.*

*Ensimmäisiin harjoituksiin mukaan verkkarit, t-paita ja juomapullo. Katso lisää kurssien sisällöstä Internet sivuiltamme tai kysy sähköpostitse: [info@combatsankukai.net](mailto:info@combatsankukai.net). TERVETULOA!*

*Tervetuloa myös aikaisemmin kamppailulajeja harrastaneet! Harjoitusmahdollisuudet löydät Internet sivuiltamme.*

**HUOM! Tervetuloa tutustumaan salille avointen ovien päivänä lauantaina 27.8.2012 klo 10.00-13.00.**



Combat Club Sankukaissa harjoitellaan Free Style Combat/Sankukai tyyliä, jossa hyödynnetään karaten, jujutsun ja vapaaottelun tekniikoita. Laji antaa valmiudet itsepuolustukseen sekä kilpailuun mm. vapaaottelun, karaten ja potkunyrkkeilyn kilpailuissa. Harjoituksissa keskitytään käytännössä toimiviin tekniikoihin sekä fyysisen kunnan parantamiseen.

Combat Club Sankukai Ry, Peltomäenkatu 16, 04250 Kerava  
[www.combatsankukai.net](http://www.combatsankukai.net) • [info@combatsankukai.net](mailto:info@combatsankukai.net)