

# Sankukai/Freestyle Combat

- Kamppailun tietotaitoa jo vuodesta 1979



## COMBAT CLUB SANKUKAIN UUDET KURSSIT ALKAVAT!

### AIKUISTEN PERUSKURSSI

Aikuisten Free Style Combat / Sankukai peruskurssi alkaa maanantaina 23.8.2010 klo 20.00.

Toiset harjoitukset keskiviikkoisin 18.30-19.30.

Vuoden kurssin jälkeen mahdollisuus kilpailla mm. vapaaottelu- tai karatekilpailuissa. Ikäraja 15 vuotta.

### JUNIORI PERUSKURSSI:

Junioreiden peruskurssi alkaa maanantaina 23.8.2010 klo. 17.30. Toiset harjoitukset keskiviikkoisin 17.30-18.30. Peruskurssilla harjoitellaan iskuja, potkuja, kaatoja sekä mattopainin alkeita. Turvallista liikkumista "pilke silmäkulmassa". Ikäraja 7 vuotta.

### JATKUVAT (NON-STOP) KURSSIT:

- **Combat Fitness:** Ohjattu kuntoharjoitus miehille ja naisille menevän musiikin tahtiin. Vastuksena oma vartalo ja peilikuva :) Tiistaisin klo. 20.00 - 21.00.

- **Circuit:** Lihaskuntoharjoitteita kahvakuulilla sekä oman vartalon painolla. Torstaisin klo. 20.00 - 21.00.

- **Naisten kuntopotkunyrkkeily:** Tehokas naisten harjoitus, jossa kalorit ja nyrkkeilyäkit kuluvat. Perjantaisin 17.30 - 18.30.

*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 21.8.2010 klo 12.00-14.00**



Combat Club Sankukaissa harjoitellaan Free Style Combat/Sankukai tyyli-suuntaa, jossa hyödynnetään karaten, jujutsun ja vapaaottelun tekniikoita. Laji antaa valmiudet itsepuolustukseen sekä kilpailemiseen 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)