



ALOITA KARATE - NYT! www.nakkilanshotokan.com

Kuntoilun aloittaminen on aina ajankohtaista ja mahdollista. Ohjatuissa treeneissä on kaikkien ja kaikenkokoisten helppoa ja turvallista harrastaa!

Karate on liikunnallinen harrastus joka kehittää kaikkia vartalonsia tasapuolisesti. Keskittymiskyvyn parantuminen, hyvät käytöstavat ja itsepuolustuksen aakkoset tulevat harrastajalle kylkiäisinä. Karatea voi harrastaa yli 200 maassa, Suomessa harrastajia on yli 10.000.

Nakkilän Shotokan on toiminut karate erikoisseurana 20 vuotta. Seurassa on 10 mustavöistä karatekaa.

Uusia harrastajia otetaan mukaan syyskuussa 2014 seuraavasti:

1. Kaikille avoin harjoitus **lauantaina 6.9.2014 kello 14.00-16.00** Viikkalan koululla Nakkilassa.
2. Harjoitusta voi seurata salin reunustalta, tai osallistua itse; mukaan jumppavarustus, ei kenkiä.
3. Ensikertalaisille oma vetäjä ja treenisisältö sovitetaan itse kunkin osaamiseen ja jaksamiseen.
4. Treenit on kolme kertaa viikossa, alkeiskurssin kesto on n.4 kuukautta, minkä jälkeen on mahdollisuus osallistua ensimmäiseen vyökokeeseen (keltainen vyö).
5. Useimpiin kysymyksiin vastaus löytyy heti seuran nettisaitilta, kysymykset ja tiedustelut harkoissa 6.9.2014.
6. Nakkilassa on 25.10 Shotokan Kollegion syysleiri, joka on samalla seuran 20-vuotis juhla-leiri. Siellä pääset osallistumaan harjoituksiin suurella porukalla ja näet karatekoita useista Suomen karateseuroista.

www.nakkilanshotokan.com