
Naisten itsepuolustuskurssi Easy Fit Tapiola

- Aika:** 11.5.2022, klo. 18.00 – 21.00
- Paikka:** Metsäpojankuja 4, Tapiola.
- Kesto:** n. 3h.
- Osallistujat:** Min 10 henk/ Max 20 henk.
- Ohjaajat:** JS Fighters, Tapiola.
- Hinta:** 30 €/ henk. tai Easy Fit Tapiola kuukausijäsenyys.
- Aiheet:** Ennakointi/ varautuminen
Voimankäytön porrastus
Etäisyyden pitäminen
Suojaus/ torjunta
Otteista vapautuminen
Perus kaatumiset/ maassa puolustautuminen
Tilapäisvälineet

Ilmoittautuminen: info@jsfighteri.fi