

KEVÄÄN 2026 KRAV MAGA/PAPPA MAGA JA KUNTONYRKKEILY ESPOOSSA



KRAV MAGA / PAPPA MAGA PERUSKAUSI.

Krav Maga on suoraviivainen ja helposti omaksuttava itsepuolustusmenetelmä. Lajin voi aloittaa ilman aikaisempaa kamppailulajikokemusta (ikäraja 18-v.). Pappa Maga on suunnattu yli 40-vuotiaille harrastajille.

PERUSKAUDEN ILMOITTAUTUMISTILAISUUS

ti 20.1.2026 klo 20.00



JS FIGHTERS KUNTONYRKKEILY.

Kuntonyrkkeily yhdistää nyrkkeilyn perustekniikat ja kuntoharjoittelun. Se on monipuolinen ja tehokas tapa parantaa niin kardiovaskulaarista kuntoa kuin lihaskestävyttäkin.

KEVÄÄN, MATALAN KYNNYKSEN, INTROTUNNIT

ti 13.1.2026 klo 18
to 15.1.2026 klo 18 ja
ti 20.1.2026 klo 18

JS Fighters sali: Metsäpirtintie 1, 02130 Espoo (Tapiola)
Lisätiedot: Guy Grönfeldt 0400 444 501

