

👤 **NAISTEN ITSEPUOLUSTUSKURSSI**– vahvuutta, turvaa ja itsevarmuutta ✨



**Tule mukaan voimaannuttavalle kolmen tunnin
itsepuolustuskurssille lauantaina 15.11.2025!**

Haluatko oppia käytännön keinoja puolustautua ja vahvistaa itseluottamustasi turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä? Hienoa, tätä kaikkea on luvassa.

♦ **Mitä kurssilla opit?**

- Tehokkaita ja yksinkertaisia itsepuolustustekniikoita
- Tilannetietoisuutta ja henkistä varautumista
- Miten toimia uhkaavissa tilanteissa

♦ **Kenelle kurssi sopii?** Kaikille naisille ja tytöille – ei vaadi aiempaa kokemusta tai erityistä fyysistä kuntoa.

♦ **Milloin ja missä?**

📅 Lauantaina 15.11.2025

🕒 Klo 11.00–14.00

📍 JS Fighters -sali, Metsäpirtintie 1, 02130 Espoo

♦ **Hinta:** 30€/henkilö

♦ **Ilmoittautuminen:** sitovat ilmoittautumiset, osoitteeseen info@jsfighters.fi tai JS Fightersin salilta löytyvällä ilmoittautumislomakkeella.

♦ **Muuta huomioitavaa:** Kurssi järjestetään, jos ilmoittautuneita on vähintään 5. Maksimissaan kurssille otetaan 15 henkilöä. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tule yksin tai ystävien kanssa – takaamme, että lähdette kotiin vahvempana ja itsevarmempana kuin tulitte. ✨