










 **KUNTONYRKKEILYTUNNIT MAANANTAISIN** 
– vetäjänä Lassi Halme, Suomen Nyrkkeilyliiton ohjaajakouluttaja



JS Fightersin maanantain kuntonyrkkeilytunneilla keskitytään:

-  Nyrkkeilyn perustekniikoihin
-  Jalkatyöskentelyyn
-  Väistöihin ja liikkumiseen
-  Rytmiiin ja koordinaatioon


Tuntiaikataulu:

-  Maanantaisin
 -  klo 17.30–18.30 aloittelevat kuntonyrkkeilijät
 -  klo 18.30–20.00 edistyneemmät taistelijat ja taistelijattaret*

Harjoituspaikka:

-  JS Fighters -sali, Metsäpirtintie 1, 02130 Espoo

Hinta:

-  Tunti maksetaan JS Fightersin kuntonyrkkeilyn 10-kortilla (50e).
- *90 minuutin treenistä veloitetaan kaksi käyntikertaa.

Lisätiedot:

-  jsfighters.fi

Tervetuloa!