



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



JS Fightersin maanantain kuntonyrkkeilytunneilla keskitytään:

- 👉 Nyrkkeilyn perustekniikoihin
- 👉 Jalkatyöskentelyyn
- 👉 Väistöihin ja liikkumiseen
- 👉 Rytmiin ja koordinaatioon

Tuntiaikataulu:

- 📅 Maanantaisin 2.3.2026 alkaen
- 🕒 klo 18.00–19.00 aloittelevat kuntonyrkkeilijät
- 🕒 klo 19.00–20.00 edistyneemmät taistelijat ja taistelijattaret

Harjoituspaikka:

- 📍 JS Fighters -sali, Metsäpirtintie 1, 02130 Espoo

Hinta:

- 💰 Tunti maksetaan JS Fightersin kuntonyrkkeilyn 10-kortilla (50e).
Yhden treenikerran hinta vain 5e.

Lisätiedot:

- 🌐 jsfighters.fi

Tervetuloa!