

Syksyn peruskurssi alkaa sunnuntaina 3.9

Lähetänyt Administrator
17.08.2017

Peruskurssi aloitellaan syyskuun alusta, sunnuntaina 3.9. klo 15! Sitovat ennakoilmoittautumiset peruskurssille osoitteeseen info@ouluthaiboxingclub.com . Peruskurssin treenijajat keskiviikkoisin 20â€”21.30 (VÄrtnÄn kamppailusali), sekÄn sunnuntaisin (Raksilan nyrkkeily sali) 15â€”16.30. Peruskurssin hinnat 80 € (Oulun Korkeakoululiikunnan Sporttipassilla 60 €,-) Peruskurssin kesto on noin kaksi kuukautta.

Ä

Ps. MeillÄn voit maksaa myÄn Smartum -liikunta- ja kulttuuriseteleillÄn sekÄn Tyky -kuntoseteleillÄn!
Kurssilla kÄydÄn lÄpi thainyrkkeilyn perustekniikoita ja kohotetaan kuntoa. Peruskurssille tullessa ei tarvitse omata aikaisempia taitoja eikÄ tarvitse olla huippukunnossa. Harjoitusvarusteiksi soveltuvat shortsit ja t-paita. Juomapullo on hyvÄn pitÄn mukana. Harjoittelu tapahtuu avojaloin. Peruskurssin jÄlkeen kurssilaiset voivat siirtyÄ harjoittelemaan harrastajaryhmÄn.

Muay Thai eli thainyrkkeily on vauhdikas liikuntamuoto, jossa kunto kohoaa miltei huomaamatta. Muay Thai on alunperin kilpaurheilua, mutta siitÄ on kehitetty suuren suosion ansiosta myÄs kaikille sopiva kuntolaji.