

# HAN MOO DO

## ALKEISKURSSI ALKAA!

Tiistaina 26.01.2010 klo 20.00

Budo 4/1, Nääshalli

Han Moo Do on korealainen kamppailulaji, joka tarjoaa harrastajalleen monipuolista harjoittelua sekä kunnonkohotusta. Täyskontaktiottelun lisäksi harjoitteluun kuuluu mm. itsepuolustusta sekä putoamis- ja asetekniikoita.

한

Alkeiskurssin hinta on 70€ sisältäen vakuutuksen. Kurssin kesto on n. 3kk.

무

Treenit Nääshallilla  
(Näsijärvenkatu 8)  
Ti 20.00-21.30 Budo 4/1  
To 20.00-21.30 Budo 2

도

Lisätietoja tarvittaessa  
0408445252/Tiia

itse  
PUOLUSTUS

TÄYSKONTAKTI  
ottelu

lihaskunto  
HARJOITTELU

[www.trehanmoodo.com](http://www.trehanmoodo.com)  
[www.hanmoodo.fi](http://www.hanmoodo.fi)