



HAYASI-HA SHITO-RYU KARATE



TAGFELVÉTEL



空
手
道

Miskolcon, a Justitia Fuji-Yama SE. felvételt hirdet
a TOKUI DOJO termébe!!

Legyél Te a következő, aki az egészséges életmód és a
rendszeres mozgás mellett dönt! A karate olyan
harcművészet, ami nem a verekedésre tanít, hanem
az önfegyelem, az önvédelem és a tisztelet helyes
útjára nevel. Tiszteld magad és embertársaid!

Karate edzés kicsiknek és nagyoknak,
kezdőknek és haladóknak egyaránt.

EDZÉSEK IDEJE:

Kezdő edzés: kedd, csütörtök 15:00-16:00

Haladó edzés: kedd, csütörtök 16:00-17:00

Felnőtt alakformáló és zsírégető, önvédelmi edzés:
kedd, csütörtök 17:00-18:00

EDZŐ:

Sensei Grudzinski Zsolt (1. dan)

Tel.: +36/30-48-48-848

E-mail: zsoltgrudzinski@gmail.com

EDZÉS HELYE:

Miskolc, Diósgyőri Nagy Lajos király Általános Iskola, Tóth Árpád utca 12.



heisoku dachi



mushubi dachi



uchi hachi dachi



heiko dachi



soto hachi dachi



kiba dachi



shiko dachi