

# Soveltava kuntonyrkkeilyn alkeiskurssi

Nyrkkeily kehittää monipuolisesti tasapainoa, liikkumistaitoja sekä kehonhallintaa.



## Tiistaisin 8.1 -5.2 klo 13.–14.

Turun Seudun Kamppailijat, Saippua Center (Artturinkatu 2, E- porras, 2. krs.)

- viiden kerran kurssin aikana tutustutaan lajiin ja sen soveltamismahdollisuuksiin. Harjoitukset sovelletaan kunkin omaa toimintakykyä tukeviksi.
- kurssimaksu 15 €
- kurssi sopii ilman apuvälineitä liikkuville henkilöille, joiden liikkumis- ja toimintakyvyn rajoitteet edellyttävät lajin soveltamista.
- ensimmäisellä kerralla kokoontuminen Saippua Centerin ala-aulassa. Tilassa liikkuminen on suhteellisen esteetöntä, hissillä kulku 2. kerrokseen, jossa liikuntatila, tilava wc ja pukuhuoneet. Bussit 8, 220 kulkevat Ruissalontielle.
- järjestäjätaho ei vakuuta osallistujia.

**Ilmoittautuminen ja lisätietoja:** [info@turunseudunkamppailijat.fi](mailto:info@turunseudunkamppailijat.fi)  
tai tekstiviestillä numerosta 044 780 3101.

