

# NASTOLAN HAPKIDO



## ALKEISKURSSI

ALKAA MAANANTAINA 10. SYYSKUUTA  
KIRKONKYLÄN KOULULLA NASTOLASSA KLO 19:00

### Alkeiskurssi

Meille voit tulla treenaamaan ihan sellaisena kuin olet, verkkarit ja t-paita tai vastaavat treenivarusteet vain niskaan. Laji sopii siis kaikille, treenaat aina omien kykyjen ja mahdollisuuksien mukaan. Ikäraja meillä kuitenkin on, eli alle 14-vuotiaat joutuvat vielä hetken odottamaan mukaan pääsyä. Alkeiskurssi kestää vuoden loppuun asti, päättyen vyökokeeseen. Hintaa kurssilla on 120 euroa, sisältäen alkeiskurssin opetuksen, ensimmäisen vyökokeen, passin, tekniikkakansion, IHA-jäsenmaksun sekä loppukauden jäsenmaksun. Treenaamme kaksi kertaa viikossa, maanantaisin klo 19:00-20:30 ja keskiviikkoisin klo 19:30-21:00 Nastolassa Kirkonkylän koululla. Meillä käy useita harrastajia myös Lahdesta, joten kyyditkin varmasti järjestyvät. Lisää infoa löytyy [www.nastolanhapkido.fi](http://www.nastolanhapkido.fi), sähköpostilla [nastolan.hapkido@gmail.com](mailto:nastolan.hapkido@gmail.com), Facebookissa Nastolan Hapkido ja Instagramissa @nastolanhapkido.

### Kwan Nyom Hapkido

Nastolan Hapkido ja Suomen Hapkidoliitto edustavat Kwan Nyom Hapkidoa. Kwan Nyom tarkoittaa "käsitteiden koulua". Hapkido on korealaisperäinen, kaikille sopiva, monipuolinen itsepuolustuslaji, johon kuuluu kaikki taistelulajien osa-alueet.



[WWW.NASTOLANHAPKIDO.FI](http://WWW.NASTOLANHAPKIDO.FI)

 @NASTOLANHAPKIDO