

MITÄ ON LUVASSA SYKSY-TALVI 2024

Syyskausi startataan 1.9.2024 lajiesityksellä, jolloin siirrytään syysaikatauluihin ja samalla myös aloitetaan uudet alkeiskurssit. Vinkkaathan lajiesityksestä myös tutuille ja ystäville, niin saadaan uusia potentiaalisia harrastajia tutustumaan lajiin!

Lisäksi Hapkido on esittäytymässä **Näin Pori Harrastaa** (ent. Nuori Pori Harrastaa) tapahtumassa 6.-7.9 Porin Karhuhallissa. Kyseessä on kaikille avoin ja maksuton tapahtuma, joka kokoaa saman katon alle Porin ja lähialueiden monipuoliset harrastusmahdollisuudet.

Olisi mukava saada paikalle erityisesti lapsia ja nuoria osallistumaan ja kertomaan omasta harrastuksestaan.

HAP-Kids-GO: matalan kynnyksen perheliikuntatunti

- Tunti kehittää lapsen liikunnallisia kykyjä ja valmiuksia
- Tunnilla kehitetään niin peruskuntoa kuin liikkuvuutta ja tasapainoa
- Samalla harjoitellaan ryhmässä toimimista, ohjeiden mukaan toimimista ja keskittymistä.
- Tunti toimii hyvin myös muiden lajien harrastajille monipuolisena liikuntaharjoitteena
- Treenit pitävät sisällään:
 - Alkulämmittelyn
 - Venyttelyä ja verryttelyä: Kehonpainolla tehtäviä liikkeitä
 - Yksinkertaisia kaatumis-, potku- ja lyöntiteknikoita
 - Itsepuolustuksen alkeita
 - Leikkiä ja hauskanpitoa

Perheliikunta: Hapkido treenit



HAPKIDO ON KIVAA

- ▶ **Mitä:** Ohjaajan avustuksella perhe johdatellaan perusliikuntataitojen saloihin, harjoittelemaan perheakrobatiin perusteita sekä tutustumaan voimistelullisiin elementteihin ja itsepuolustuksen alkeisiin leikin kautta.
 - ▶ Tunneilla on vähemmän jonotusta ja enemmän aktiivista ja hauskaa yhdessä tekemistä.
- ▶ **Kuka:** Ryhmässä aikuinen ja lapsi liikkuvat yhdessä. Lapsen suositus ikä on 3-6-vuotta. Pienestä lisämaksusta mukaan voi tulla myös esim. toinen sisarus.
- ▶ **Milloin:** Syys-joulukuu 15.12 asti sunnuntaisin klo 13-14
- ▶ **Missä:** Satakunnankatu 33, 28130 Pori
- ▶ **Mitä maksaa:** 50 EUR lapsi (sisar alennus -10 EUR)
- ▶ **Miksi:** Perhe-Hapkido treenitunnit voivat olla lapsen ensimmäinen kosketus voimisteluun ja liikuntaharrastukseen, josta jatkopolkuna voi olla Juniorit (7-13) ja edelleen Nuoret & aikuiset (yli 13-v) – Hapkido treeni tunnit.



Joulutapahtuma ja joulun ajan aikataulu (lisätietoja ja tarkemmat aikataulut vielä lähempänä):

- Joulutapahtuma: jouluihin treeni ja pikkujoululahja (5 EUR):
 - lasten tapahtuma su 15.12
 - aikuisten pikkujoulu la 7.12
- Joulutauko: pe 20.12.2024 - ke 1.1.2025

**Uudet peruskurssit
alkavat 1.9.2024**

**Hapkido mukana
Näin Pori Harrastaa
tapahtumassa 6.9 ja
7.9 klo 14–18!**

**HAP-Kids-GO
Matalan kynnyksen
perheliikunta-tunti
alkaa!**

**Muistathan
KANNUSTAA
HAPKIDOA**

**Kannustajat -
Satakunnan
Osuuskauppa**

HAPKIDO

Satakunnankatu 32,
vasen pääty (2. krs) Pori

Lisätietoja:
040-3022570
www.itsepuolustus.info



HAPKIDO

SYYS-TALVI 2024

Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat harrastajat!

Mikäli haluat viettää syksysi mukavassa seurassa – etkä haravan varressa - kuntoa kohottamassa, niin nyt on paras hetki aloittaa. Erilaisia liikuntaryhmiä eri tasoille ja kokoisille liikkujille on tarjolla 3–99-vuotiaaseen asti, joten enää ei tarvitse empiä, että mitä sitä tekisi tänä syksynä! Tule yksin, kaksin tai koko perheen voimin liikkumaan ja olet kunnossa jo ensi jouluna 😊



SYYSAIKATAULU 2024

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
10-11						10:30-11:45 KUNTO NYRKKEILY	
11-12							
12-13							12:00-13:00 JUNNUT
13-14							13:00-14:00 HAP-Kids-GO Perhe- Hapkido, ALKEIS JUNNUT
14-15							
15-16							
16-17							
17-18	17:30-19:00 HYOL	17:30-18:45 JUNNUT (kaikki)	17:30-19:00 HYOL				
18-19				18:00 - 19:30 HAPKIDO NUORET /AIKUISET			
19-20	19:15 - 20:45 OTTELU- HARJOITUS (pysty/matto)	18:45-20:15 HAPKIDO NUORET /AIKUISET					

LAPSET: HAPKIDO JUNNUT						Tällä tunnilla kuntoa kohooa
HAP-Kids-GO Perhe Hapkido/ Junnut alkeet						Tällä tunnilla opit liikkumaan
AIKUISET: HYOL						Tällä tunnilla ylläpidät kuntoa ja halutessasi voit myös kehittää sitä
AIKUISET: HAPKIDO						Tällä tunnilla kuntoa kohooa
AIKUISET: OTTELU-HARJOITUS JA KUNTONYRKKEILY						Tällä tunnilla hiki virtaa! Kuntonyrkkeily on kuitenkin matalan kynnyksen ryhmä, jossa tehdään oman kunnan ja tunnon mukaan.

HUOM! Muutokset ovat mahdollisia ja aikataulut tarkentuvat (mm., kun uusien harrastajien määrät ovat selvillä)

Ajantasainen aikataulu löytyy: [Harjoitusajat – SIN MOO HAPKIDO – Pori](#) (itsepuolustus.info)

Aikataulu muutokset pyritään kommunikoidan myös seuran WhatsApp-kanavilla:

- Hapkido junnut
- Hapkido aikuiset

Jos et ole vielä liittynyt ryhmään, niin laita viestiä 040 3022 570 viesti, jossa nimi + ryhmä (esim. Jussi Juonikas/Junnut)