

INTERNATIONAL DRAGON FIGHTING ARTS



K - 1

TOTAL FITNESS

&

SELF DEFENCE FIGHTING

(SAĞLIKLI YAŞAM & YAKIN SAVUNMA)

BAŞVURU:

Dersler maximum 10 kişi ile sınırlıdır.

Bilgi için: (90) 532 461 14 98 (Mobile – Turkey)
(355) 672 652 639 (Mobile – Albania)

E-mail: tugrul.kirmizi@gmail.com

Ders saatleri (Toplu isteğe göre değişebilir):

Cumartesi: 11:00 – 14:00

Pazar : 11:00 – 14:00

SENSEI:

Dr. Mahmut CEKA MARSHAN

SiKaran Karate Catwalk (Siyah Kuşak) (Philippines)

Tae Kwon Do Dragon (Siyah Kuşak 2. Dan) (Instructor Certificate - U.S.A.)

2 saatlik ders aşağıdaki kısımlardan oluşmaktadır:

1. Meditasyon + Tai Chi (15 Dakika).

2. Isınma teknikleri (15 Dakika).

3. Aerobic : (Toplam 60 dakika).

Aerobic #1: Kick Box – I - (15 Dakika).

Aerobic #2: Kick Box – II - (15 Dakika).

Aerobic #3: Soft Impact & Shadow Boxing (15 dakika).

Aerobic #4: Relax & Stretch (15 Dakika).

4. Yakın savunma teknikleri (15 Dakika).

5. Meditasyon + Tai Chi (15 Dakika).