

TEACHING SELF-ESTEEM THROUGH SELF-CONTROL



Our Shorinji Kempo program is especially designed by master black belt instructors for kids and adults (ages 6 and up).

Kempo is great for building balance, coordination, reflex, speed, and strength.

Kempo has also been proven to help develop discipline, character and self-control.

Registration now open

**Classes as low as
\$20/month**

*(half price scholarships available
for eligible families)*

Monday and Wednesday

Youth: 5:30-6:30 pm

Adults: 6:30-7:30 pm

Saturday

Youth: 9:00-10:00 am

Adults: 9:00-11:00 am



**Classes held at the
Caras Studios, 821 15th St., Moline**

**For more information contact: Chris Cacari (563.529.4487) or Jeff Cruz (309.236.7952)
Discover more about Casa QC at: 309.736.7727 or www.casaqc.org**

ENSEÑANDO ●●●●●●●●●● AUTO-ESTIMA ●●●●●●●●●● A TRAVÉS DEL ●●●●●●●●●● AUTO-CONTROL ●●●●●●●●●●



Nuestro programa Shorinji Kempo esta especialmente diseñado por Maestros de cinta negra para niños y adultos (edades de 6 años en adelante). Kempo es ideal para crear habilidades de balanceo, Coordinación, reflejos agilidad y fuerza. En el lado mental; Kempo ayuda a desarrollar disciplina, carácter y autocontrol

Inscripciones abiertas

Clases desde
\$20/mensuales

(Becas disponibles a mitad de precio para familias que califiquen.)

Lunes y miércoles

Jóvenes: 5:30-6:30 pm

Adultos: 6:30-7:30 pm

Sábados

Jóvenes: 9:00-10:00 am

Adultos: 9:00-11:00 am



Clases impartidas en
Caras Studios, 821 15th St., Moline

Para mas información contacta a: Jeff Cruz (309.236.7952) o Chris Cacari (563.529.4487)
Descubre mas de Casa QC al: 309.736.7727 o www.casaqc.org