

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI IISALMESSA 12.-13.12.2020

Ohjaajat: Korede "Spartacore" Lawrence

Paikka: Iisalmen väestönsuoja
Riistakatu 5, 74100 Iisalmi

Kenelle: Leiri on tarkoitettu kaikille Suomen Potkunyrkkeilyliiton jäsenseurojen harrastajille, joilla on potkunyrkkeilypassi sekä voimassa oleva lajilisenssi.
Leirillä opetetaan toimivaa ja monipuolista potkunyrkkeilytekniikkaa ja -taktiikkaa.

Varusteet: Leirille tarvitaan varusteiksi vähintään nyrkkeilyhanskat, säärisuojat, hammasuojat ja miehillä alasuojat.

Aikataulu: 12.12. klo 9:30 rekisteröityminen
klo 10:00 - 11:30 harjoitukset
klo 12:00 - vyökokeet
klo 16:00 - 17.30 harjoitukset
13.12. klo 10:30 - 12:00 harjoitukset
klo 14:00 - 15:30 harjoitukset

Vyökokeet: Osallistujilla on leirin yhteydessä mahdollisuus suorittaa vyökokeita keltaisesta vihreään.

Hinta: koko leiri tai 2 harjoitusta 30€
yksi harjoitus 15€
keltaisen vyön koe 15€
oranssin vyön koe 25€
vihreän vyön koe 40€

Ilmoittautumiset ja maksu: Ilmoittautumiset ja maksut osoitteessa
www.suomisport.fi

Lisätietoja: Matti Kokkonen, 040 163 8868
matti.kokkonen@gmail.com
www.nhbiisalmi.fi
www.kickboxing.fi

Järjestäjät: NHB Iisalmi ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto

