

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI ESPOOSSA 28. - 29.11.2020

Ohjaajat: Anne Katas 2.dan

Paikka: Suomen Kamppailuopisto
Kotitontuntie 5, Niittykumpu, Espoo

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:	LA	klo 9.50 - 10.20	rekisteröityminen
		klo 10.30 - 12.00	harjoitukset
		klo 12.00 - 14.30	lounastauko
		klo 14.30 - 16.00	harjoitukset
		klo 16.15 -	vyökokeet
SU	klo 10.30 - 12.00	harjoitukset	
	klo 12.00 - 14.30	lounastauko	
	klo 14.30 - 16.00	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: Petteri Maunu, puh 040 757 1191
www.kamppailuopisto.com
www.kickboxing.fi

Järjestäjät: Espoon Kehähait ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto

