

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI IISALMESSA 17. - 18.12.2022

Ohjaaja: Leif Stenius 2.dan

Paikka: Iisalmen väestönsuoja
Riistakatu 5 B, 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: La 17.12. klo 11.30-12.00 rekisteröityminen
klo 12.00-13.30 harjoitukset
klo 16.30-18.00 harjoitukset
Su 18.12. klo 10.00 - 11.30 harjoitukset
klo 11.45- 12.45 vyökokeet
klo 14.00 - 15.30 harjoitukset

Osallistujilla on leirin yhteydessä mahdollisuus suorittaa vyökokeita keltaisesta vihreään.

Hinta:	koko leiri tai 2 harjoitusta	30€
	yksi harjoitus	15€
	keltaisen vyön koe	20€
	oranssin vyön koe	30€
	vihreän vyön koe	50€

Ilmoittautumiset ja maksu: www.suomisport.fi

Lisätietoja: Matti Kokkonen , puh. 040 1638868
matti.kokkonen@gmail.com
www.kickboxing.fi

Järjestäjät: NHB Iisalmi ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto

