

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI ESPOOSSA 10. - 11.12.2022

- Ohjaajat:** Korede Lawrence 1.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 10.12. 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 11.12. 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 | 20€ |
| oranssin vyön koe | 30€ |
| vihreän vyön koe | 50€ |
- 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

