

POTKUNYRKKEILYN SYYSLEIRI

OULU 3.-4.12.2022

Ohjaaja: Pasi Rantala, 6 dan.

Aikataulu: La 3.12.
klo 11.30-12.00 rekisteröityminen
klo 12.00-13.30 harjoitukset
klo 16.30-18.00 harjoitukset

Su 4.12.
klo 10.00-11.30 harjoitukset
klo 11.45 ---> yökokeet
klo 14.00-15.30 harjoitukset



Paikka: Värtön liikuntahalli (KBT Fight Center), Kurkelankuja 2, Oulu

Kenelle: Leiri on tarkoitettu kaikille Suomen potkunyrkkeilyliiton jäsenille, jotka ovat kiinnostuneita tekniikan oppimisesta.

Leirillä opetetaan toimivaa ja monipuolista potkunyrkkeilytekniikkaa ja -taktiikkaa.

Leirillä voi osallistua sinisen ja ruskean vyön kokeeseen. Tarkistathan yökoevaatimukset liiton sivuilta. Kaikilta kokelailta vaaditaan valmentajan kirjallinen lupa.

Varusteet: Leirille tarvitaan varusteiksi vähintään nyrkkeilyhanskat, säärisuoja, hammas-suojat ja miehillä alasuojat.

Leirin hinta: SPNL:n jäsenseurojen jäsenet, joilla on lajipassi sekä voimassaoleva lisenssi: 40€ koko leiri tai 30€ per päivä, yökoemaksut erikseen.

Ilmoittautumiset: Suomisportissa (s. linkki liiton sivujen tapahtumasta)

Lisätietoja: Leif Stenius, puh 0400 585 287, www.kickboxingteam.com
www.kickboxing.fi

Järjestäjät: Kickboxing Team ry

Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry

