

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI JOENSUUSSA 6. - 7.5.2023

Ohjaaja: Leif Stenius 3.dan

Paikka: Combat Heavenin harjoitustila
Tulliportinkatu 54, Joensuu

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 6.5. klo 14.00 – 14.30 rekisteröityminen
klo 14.30 – 16.00 harjoitukset
klo 16.00 – 17.30 lounastauko
klo 17.30 – 19.00 harjoitukset

Su 7.5. klo 10.30 – 12.00 harjoitukset
klo 12.15 – 13.15 vyökokeet
klo 13.15 – 15.15 lounastauko
klo 15.15 – 16.45 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€

Imoittautumiset
ja maksu:

P N S X

Lisätietoja: Jimi Miettinen, puh. 050 5955645
jimi@combatheaven.fi
www.kickboxing.fi

Järjestäjät: Combat Heaven ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto



COMBAT HEAVEN