POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI IISALMESSA 9. - 10.12.2023



Ohjaaja: Virve Vanhakoski 1.dan

Paikka: Iisalmen väestönsuoja
Riistakatu 5 B, Iislami

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, hammassuojat ja miehillä alasuojat.

Aikataulu:

La 9.12.

klo 09.30	rekisteröityminen
klo 10.00-11.30	harjoitukset
klo 14.00-15.30	harjoitukset
klo 16.00	vyökokeet

Su 10.12.

klo 10.00-11.30	harjoitukset
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