

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI ESPOOSSA 16. - 17.12.2023

Ohjaajat: Anne Katas 2.dan
Tatu Maunu 1.dan

Paikka: Suomen Kamppailuopisto
Lippulaiva 4.krs, Espoonlahdenkatu 8, 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, säärisuoja, hammas-suoja ja miehillä alasuojat.

Aikataulu: La 16.12. klo 10.30 - 10.50 rekisteröityminen
klo 11.00 - 12.30 harjoitukset
klo 12.30 - 15.00 lounastauko
klo 15.00 - 16.30 harjoitukset
klo 16.40 - vyökokeet
Su 17.12. 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

