

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI RAAHESSA 16. - 17.12.2023

Ohjaaja: Leif Stenius 3.dan

Paikka: Urheilutalo Raahela
Palokunnankatu 28, Raahela

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 16.12.

klo 11.30 rekisteröityminen

klo 12.00-13.30 harjoitukset

klo 16.00-17.30 harjoitukset

Su 17.12.

klo 12.00-13.30 harjoitukset

klo 13.30 vyökokeet

klo 16.00-17.30 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:

Marko Ahtimaa , puh. 044 9758 913

markoahntimaa46@gmail.com

www.kickboxing.fi

Järjestäjät:

Raahela Fighters ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto

