

POTKUNYRKKEILYN TALVILEIRI ESPOO 27.-28.1.2024

Ohjaaja: Igor Ivošević, Kroatia

Paikka: Suomen Kampmailuopisto
Kaupunkikeskus Lippulaiva 4.krs,
Espoonlahti, 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 hanskat, säärisuojat, hammassuojat ja alasuojat.

Aikataulu: La klo 10.30 - 10.45 rekisteröityminen
klo 11.00 - 12.30 harjoitukset
klo 12.30 - 15.00 lounastauko
klo 15.00 - 16.30 harjoitukset
klo 16.40 - vyökokeet

Su klo 9.30 - 10.00 rekisteröityminen
klo 10.00 - 11.30 harjoitukset
klo 11.30 - 14.00 lounastauko
klo 14.00 - 15.30 harjoitukset

Vyökokeet: Leirillä pidetään sinisen ja ruskean vyön kokeita.

Hinta: SPNL jäsenseurojen jäsenet, joilla on lajipassi sekä voimassaoleva lisenssi: 40€ koko leiri tai 30€/päivä

Vyökokeet liiton hinnaston mukaan ja kokeisiin ilmoittautumiset 22.1. mennessä.

Ilmoittautumiset ja maksaminen: Ilmoittautumiset ja maksut osoitteessa www.suomisport.fi

Lisätietoja: puh 040 757 1191 Petteri Maunu
www.kehahait.fi / www.kickboxing.fi

Järjestäjät: Espoon Kehähait ry ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry

