

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI HELSINGISSÄ 25.5.2024

Ohjaaja: Keide Nordberg (4.dan)

Paikka: GB Gym ry:n harjoitustilat
Mekaanikonkatu 21, Helsinki

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 25.5.

klo 10.00 - 11:30 harjoitukset

klo 12:00 - 13:30 vyökokeet

klo 14:00 - 15:30 harjoitukset

Vyökokeet: Osallistujilla on leirin yhteydessä mahdollisuus suorittaa vyökokeita keltaisesta vihreään.

Hinta: koko leiri 20 €
yksi harjoitus 15 €

keltaisen vyön koe 20 €

oranssin vyön koe 30 €

vihreän vyön koe 50 €

Ilmoittautumiset ja maksut: www.suomisport.fi

Lisätietoja: Sandra Roos
puh 050 522 1408
sandramroos@gmail.com
www.kickboxing.fi

Järjestäjät: GB Gym ry ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry

