

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI

JOENSUUSSA 4.-5.5.2024

Ohjaaja: Teppo Laine (2.dan)

Paikka: Combat Heavenin harjoitustilat
Tulliportinkatu 54, Joensuu

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 4.5.
klo 12:00 - 13:30 harjoitukset
klo 13:30 - 14:30 vyökokeet
klo 16:30 - 18.00 harjoitukset

Su 5.5.
klo 10:00 - 11:30 harjoitukset
klo 13:00 - 14:30 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 maksut:
www.suomisport.fi

Lisätietoja: Jimi Miettinen, puh 050 5955 645
jimi@combatheaven.fi
www.kickboxing.fi

Järjestäjät: Combat Heaven ry ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry



COMBAT HEAVEN