

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI OULUSSA 7.12.2024

Ohjaaja: Maailmanmestari Pasi Rantala 5.dan

Paikka: Värtön liikuntahalli
Kurkelankuja 2, Oulu

Kenelle: Leiri on tarkoitettu kaikille Suomen Potkunyrkkeilyliiton jäsenseurojen harrastajille, joilla on potkunyrkkeilypassi sekä voimassa oleva lajilisenssi. Leirillä opetetaan toimivaa ja monipuolistapotkunyrkkeilytekniikkaa ja -taktiikkaa.

Varusteet: Leirille tarvitaan varusteiksi vähintään nyrkkeilyhanskat, säärisuojat, hammas-suojat ja miehillä alasuojat.

Aikataulu: Lauantai 7.12.

klo 10.00 - 10.15 rekisteröityminen
klo 10.30 - 12.00 harjoitukset
klo 12.00 - 15.00 lounastauko
klo 15.00 vyökokeet
klo 16.00 - 17.30 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€

Peruskurssilisenssiläisen leiri
ja vyökoemaksu yhteensä 40 €

Ilmoittautumiset
ja maksu:

www.suomisport.fi

Lisätietoja: Leif Stenius, puh 0400 585 287
www.kickboxingteam.com
www.kickboxing.fi

Järjestäjät: Kickboxing Team Oulu ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto

