

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI ESPOOSSA 7.-8.6.2025

Ohjaajat: Tatu Maunu 1.dan
WAKO MM1
WAKO-PRO Euroopan mestari

Paikka: Suomen Kamppailuopisto
Lippulaiva 4.krs, Espoonlahdenkatu 8, Espoo

Kenelle: Leiri on tarkoitettu kaikille Suomen Potkunyrkkeilyliiton jäsenseurojen potkunyrkkeilijöille, joilla on potkunyrkkeilypassi sekä voimassa oleva lajilisenssi.

Leirillä opetetaan toimivaa ja monipuolista potkunyrkkeilytekniikkaa ja -taktiikkaa.

Varusteet: Leirille tarvitaan varusteiksi nyrkkeilyhanskat, säärisuojat, hammassuojat, alasuojat ja mielellään myös pääsuoja.

Aikataulu: La 7.6. klo 10.30 - 10.50 rekisteröityminen
klo 11.00 - 12.30 harjoitukset
klo 12.30 - 15.00 lounastauko
klo 15.00 - 16.30 harjoitukset
klo 16.45 - vyökokeet
Su 8.6. klo 10.30 - 12.00 harjoitukset
klo 12.00 - 14.30 lounastauko
klo 14.30 - 16.00 harjoitukset

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

Hinta:	koko leiri tai yksi päivä	30€
	yksi harjoitus	15€
	keltaisen vyön koe	20€
	oranssin vyön koe	30€
	vihreän vyön koe	50€

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

Lisätietoja: Petteri Maunu, puh 040 757 1191

Järjestäjät: Espoon Kehähait ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto

