

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI KERAVALLA 8.-9.11.2025

Ohjaaja Delcio Pereira, 1. dan

Paikka Ahjo Training Center
Palopellonkatu 7, Kerava

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

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

Aikataulu Lauantai
klo 10.30 – 10.50 rekisteröityminen
klo 11.00 – 12.30 harjoitukset
klo 12.30 – 13.30 lounastauko
klo 13.45 – 15.15 harjoitukset
klo 15.30 – vyökokeet

Sununtai
klo 10.30 – 12.00 harjoitukset
klo 12.00 – 13.00 lounastauko
klo 13.15 – 14:45 harjoitukset

Vyökokeet Leirin yhteydessä on mahdollista suorittaa vyökokeita keltaisesta vihreään.

Hinta	koko leiri	40€
	yksi harjoitus	20€
	keltaisen vyön koe	20€
	oranssin vyön koe	30€
	vihreän vyön koe	50€

Ilmoittautumiset ja maksut osoitteessa
www.suomisport.fi

Lisätietoja Alina Särkinen, paivisarkinen@gmail.com

Järjestäjät Ahjo Training Center ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto
kickboxing.fi
ahjotrainingcenter.fi

