

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI TAMPERE 18.-19.10.2025

Ohjaaja Leif Stenius, 3. dan

Paikka Tampereen Kamppailuakatemia
Kuokkamaantie 2, Tampere

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 **La 18.10.**
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 vyökoheet

Su 19.10.
klo 10.30 - 12.00 harjoitukset
klo 12.00 - 14.00 lounastauko
klo 14.00 - 15.30 harjoitukset

Vyökoheet 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 Eero Toiviainen, puh. 0451307789
akatemia@tampereenkamppailuakatemia.fi

Järjestäjät Tampereen Kamppailuakatemia ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto
kickboxing.fi
tampereenkamppailuakatemia.fi

