

# POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI ESPOOSSA 8. - 9.12.2018

- Ohjaaja:** Camilla Marjamäki 2.dan  
EM-1 2016
- Paikka:** Suomen Kamppailuopisto  
Kotitontuntie 5, Niittykumpu, Espoo
- 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, hammasuojat ja miehillä alasuojat.
- Aikataulu:**
- |                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| La 8.12. klo 9.50 - 10.20  | rekisteröityminen |
| klo 10.30 - 12.00          | harjoitukset      |
| klo 12.00 - 14.30          | lounastauko       |
| klo 14.30 - 16.00          | harjoitukset      |
| klo 16.30 -                | vyökokeet         |
| Su 9.12. klo 10.00 - 11.30 | harjoitukset      |
| klo 11.30 - 14.00          | lounastauko       |
| klo 14.00 - 15.30          | harjoitukset      |
- Vyökokeet:** Leirin yhteydessä on mahdollista suorittaa vyökokeita keltaisesta vihreään.
- Hinta:**
- |                              |     |
|------------------------------|-----|
| koko leiri tai 2 harjoitusta | 30€ |
| yksi harjoitus               | 15€ |
| keltaisen vyön koe           | 15€ |
| oranssin vyön koe            | 25€ |
| vihreän vyön koe             | 40€ |
- Ilmoittautumiset ja maksaminen:** Ilmoittautumiset ja maksut osoitteessa [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi)
- Lisätietoja:** Petteri Maunu, puh 040 757 1191  
[www.kamppailuopisto.com](http://www.kamppailuopisto.com)  
[www.kickboxing.fi](http://www.kickboxing.fi)
- Järjestäjät:** Espoon Kehähait ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto

