

POTKUNYRKKEILYN TALVILEIRI ESPOOSSA 26. - 27.1.2019

- Ohjaaja:** Vadim Ukraintsev, Venäjä
2 x maailman- ja euroopanmestari
Venäjän liiton puheenjohtaja
- 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, hammas-suojat ja miehillä alasuojat.
- Aikataulu:**
- | | | |
|----------|-------------------|-------------------|
| La 26.1. | klo 9.15 - 10.15 | rekisteröityminen |
| | klo 10.30 - 12.00 | harjoitukset |
| | klo 12.00 - 14.30 | lounastauko |
| | klo 14.30 - 16.00 | harjoitukset |
| Su 27.1. | klo 10.00 - 11.30 | harjoitukset |
| | klo 11.30 - 14.00 | lounastauko |
| | klo 14.00 - 15.30 | harjoitukset |
- Vyökokeet:** La 26.1. klo 16.15 -
- Hinta:** koko leiri 40€ / yksi päivä 30€
Vyökokeet liiton hinnaston mukaan ja kokeisiin ilmoittautumiset 22.1. mennessä.
- Ilmoittautumiset ja maksaminen:** Ilmoittautumiset ja maksut osoitteessa www.suomisport.fi
- Lisätietoja:** puh 09 461 415 (ma-to klo 17-22, pe 17-20)
Petteri Maunu, puh 040 757 1191
www.kamppailuopisto.com / www.kickboxing.fi
- Järjestäjät:** Espoon Kehähait ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto

