

# POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI ESPOOSSA 18. - 19.7.2020

**Ohjaajat:** Petteri Maunu 6.dan

**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 18.7.	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 16.15 -	vyökokeet
Su 19.7.	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 2 harjoitusta	30€
yksi harjoitus	15€
keltaisen vyön koe	15€
oranssin vyön koe	25€
vihreän vyön koe	40€

**Ilmoittautumiset ja maksu:** 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

