



# Tervetuloa Kickboxing peruskurssille! Itsepuolustusta, kamppailua, kuntoa, kavereita!

Hienoa, että olet päättänyt aloittaa potkunyrkkeilyn harrastamisen!

## Ilmoittautuminen kurssille:

Mikäli et ole vielä ilmoittautunut kurssille (25.1.2018) netin kautta, käy ilmoittautumassa osoitteessa: <https://vjjs.sporttisaitti.com/ilmoittautuminen-kickboxing/> tai sähköpostiin: [kickboxingvarkaus@gmail.com](mailto:kickboxingvarkaus@gmail.com)

## Kurssin maksu:

Ilmoittautumisen jälkeen saat linkin, mistä voit ladata kurssin laskun. Kurssimaksu 110€ tulee olla suoritettuna eräpäivään (8.2.2018) mennessä. Voit käydä maksutta kokeilemassa treenaamista ensimmäisen kahden viikon ajan (4 treeniä). Hinta sisältää peruskurssimaksun, kevätkauden 2018 harjoittelumaksun, sekä seuran liittymismaksun. Kurssin ikäraja on 15 vuotta. Opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset ovat oikeutettuja -10€:n alennukseen kurssin hinnasta.

## Harjoitusajat:

Peruskurssi harjoittelee kaksi kertaa viikossa, torstaisin klo: 18.30-20.00 ja sunnuntaisin klo: 15.00-16.30. Varkauden liikuntatalolla (3.krs, paini- ja nyrkkeily sali), Kurssin kesto noin 10 viikkoa.

## Varustus:

Peruskurssin harjoituksiin riittää verkkarit/shortsit ja t-paita. Ennen harjoitusten alkua on poistettava kaikki sormukset, kaulaketjut, korva- ja nenäkorut, kellot ym. korut. Kynsien pitää olla lyhyet. Tahraavien meikkien käyttö on kiellettyä. Harjoittelijan tulee pestä jalkansa ja kätensä ennen siirtymistä harjoitustilaan, jotta harjoitusalue pysyisi puhtaana.

## Varustetilaus:

Varusteet (jalkasuojat, nyrkkeilyhanskat, hammassuojat ja hyppynaru) voi ostaa itse tai kurssin aikana tehdään seuran kautta yhteistilaus.

Tiedustelut: Miika Kosunen - 0505674047, Erkkä Nikka – 0405908406 tai [kickboxingvarkaus@gmail.com](mailto:kickboxingvarkaus@gmail.com)

**Rikostausta on este seuran toimintaan osallistumiselle ja seuraan kuulumiselle.**

[www.vjjs.net](http://www.vjjs.net) - [vjjs.sporttisaitti.com](http://vjjs.sporttisaitti.com)

FB-sivut: [www.facebook.com/varkaudenjujutsu](https://www.facebook.com/varkaudenjujutsu)

FB-ryhmä: [www.facebook.com/groups/110683052281145/](https://www.facebook.com/groups/110683052281145/)

