



Tervetuloa Kickboxing peruskurssille!

Itsepuolustusta, kamppailua, kuntoa, kavereita!

Hienoa, että olet päättänyt aloittaa potkunyrkkeilyn harrastamisen!

Ilmoittautuminen kurssille:

Mikäli et ole vielä ilmoittautunut kurssille (8.9.2020) netin kautta, käy ilmoittautumassa osoitteessa: www.vjjs.net/ilmoittautuminen-kickboxing/ tai sähköpostiin: kickboxingvarkaus@gmail.com

Kurssin maksu:

Ilmoittautumisen jälkeen saat linkin, mistä voit ladata kurssin laskun. Kurssimaksu 90 € tulee olla suoritettuna eräpäivään 22.9.2020 mennessä. Voit käydä maksutta kokeilemassa treenaamista ensimmäisen kahden viikon ajan (4 treeniä). Hinta sisältää peruskurssimaksun, syyskauden 2020 harjoittelumaksun, harjoituskortin sekä seuran liittymismaksun. Potkunyrkkeilyliitonpassi 25 € ja vyökoemaksu 15 €, veloitetaan peruskurssin vyökokeen yhteydessä.

Kurssin ikäraja on 15 vuotta. Opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset ovat oikeutettuja -10 €:n alennukseen kurssin hinnasta.

Harjoitusajat:

Peruskurssi harjoittelee kaksi kertaa viikossa, tiistaisin klo: 17.30 - 19.00 ja torstaisin klo: 18.30-20.00. 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, Erkka Nikka – 0405908406 tai kickboxingvarkaus@gmail.com

www.vjjs.net

FB-sivut: www.facebook.com/varkaudenjujutsu

FB-ryhmä: www.facebook.com/groups/110683052281145/

