



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING FEDERATION

AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED

Radiokatu 20, FIN-00240 Helsinki

<http://www.nyrkkeilyliitto.com>



FITNESS BOXING NOW

7.10.2017



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING FEDERATION

AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED

Radiokatu 20, FIN-00240 Helsinki

<http://www.nyrkkeilyliitto.com>

Fitness Boxing Now-tapahtuma

Solvallan Urheiluopistolla

Nyt sinulla on ainutlaatuinen tilaisuus saada korkealaatuista Fitness Boxing-ohjausta olympiamitalisti Mira Potkoselta lauantaina 7.10.2017 klo. 9.00 – 15.30
Fitness Boxing Now-tapahtumassa Solvallan Urheiluopistolla Espoossa!

Saat mainion maistiaisen valtavaa suosiota herättäneestä kuntoilumuodosta, jota myös käytetään organisaatioiden tehokkaana työnhyvinvoinnin edistämiskeinona.

Fitness Boxing on vauhdikasta, turvallista, hauskaa ja tehokasta!



Fitness Boxing Now 7.10.2017

Paikka	Solvallan Urheiluopisto / Suomen Nyrkkeilyliiton valmennuskeskus Nuuksiontie 81, Espoo
Hinta	185€ / henkilö, joka sisältää valmennuksen/harjoitukset, lounaan ja kahvit
Ilmoittautumiset	2.10.2017 mennessä sähköpostitse osoitteeseen info@finbox.fi
Lisätiedot	Anders Starck, toiminnanjohtaja, 040 504 4446, anders.starck@finbox.fi



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING FEDERATION

AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED

Radiokatu 20, FIN-00240 Helsinki

<http://www.nyrkkeilyliitto.com>

Fitness Boxing Now 7.10.2017

OHJELMA

- 9.00 Ilmoittautuminen (katso kartta, talo 5)
- 9.30 Tervetuloa Suomen Nyrkkeilyliiton
FITNESS BOXING NOW tapahtumaan
- Päivän ohjelma / *SNL:n Miika Forsström*
- 9.45 **Pulssi nousee... Lämmittely, Fitness Boxing perusteet ja harjoitukset**
- Harjoituksissa käydään läpi nyrkkeilyasento, liikkuminen, lyönnit ja väistöt
- 11.00 Lounas urheiluopiston uudessa ravintolassa
- 12.00 **FITNESS BOXING valloittaa!**
- Suosion salaisuus, terveysvaikutukset ja työhyvinvointi
- 13.00 **FITNESS BOXING harjoitukset**
Mira Potkosen johdolla
- 14.30 Kahvit
- 15.00 Loppujäähdyttelyt ja keskustelut
- Uskaliaat Mira Potkosen kanssa kehään?
- 15.30 Hyvää oloa ja kotiinlähtö



Ilmoittaudu mukaan!



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

FINNISH BOXING FEDERATION

AFFILIATED TO THE AIBA 1946 – PERUSTETTU 1923 FOUNDED

Radiokatu 20, FIN-00240 Helsinki

<http://www.nyrkkeilyliitto.com>

