



## Tervetuloa kickboxingin peruskurssille!

### Ilmoittautuminen kurssille:

Mikäli et ole vielä ilmoittautunut kurssille 5.9.2023 netin kautta, käy ilmoittautumassa osoitteessa:  
[www.vjjs.net/ilmoittautuminen-hinnasto/kickboxing/](http://www.vjjs.net/ilmoittautuminen-hinnasto/kickboxing/)

### Kurssin maksu:

Ilmoittautumisen jälkeen saat linkin, mistä voit ladata kurssin laskun. Kurssimaksu 50 € tulee olla suoritettuna eräpäivään 19.9.2023 mennessä. Voit käydä maksutta kokeilemassa treenaamista ensimmäisen kahden viikon ajan (4 treeniä). Hinta sisältää peruskurssimaksun, syyskauden 2023 harjoittelumaksun, sekä seuran liittymismaksun. Kurssin ikäraja on 15 vuotta.

### Harjoitusajat:

Peruskurssi harjoittelee kaksi kertaa viikossa, tiistaisin ja torstaisin klo: 18.30 - 20.00, Varkauden liikuntatalolla (3.krs, 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 tehdä seuran kautta yhteistilaus. Tästä ilmoitamme vielä erikseen sähköpostilla. Mikäli haluat sähköisen tilauskaavakkeen sähköpostiin, käy päivittämässä yhteystietosi osoitteessa [www.vjjs.net/jasentietojen-paivitys/](http://www.vjjs.net/jasentietojen-paivitys/)

### Jäsentietojen päivitys, seuran jäseneksi liittyminen ja tärkeät tiedotteet:

Mikäli Varkauden Ju-jutsu seuran toiminta kiinnostaa ja haluat liittyä seuraan, voit käydä rekisteröitymässä jäseneksi seuran nettisivuilla. Tämän jälkeen saat tärkeimmät ilmoitukset harjoituksista, tapahtumista ja esim. varustetilauksista suoraan sähköpostiin. **Huom! Peruskurssille ilmoittautuminen ei rekisteröi sinua automaattisesti seuran jäseneksi.**

Linkki jäsentietojen päivitys -sivulle: [www.vjjs.net/jasentietojen-paivitys/](http://www.vjjs.net/jasentietojen-paivitys/)

Tiedustelut: Tero Kosunen - 0407772407 tai [varkaudenjujutsu@gmail.com](mailto:varkaudenjujutsu@gmail.com)

[www.vjjs.net](http://www.vjjs.net)

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

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

