



Tervetuloa kickboxingin peruskurssille!

Ilmoittautuminen kurssille:

Mikäli et ole vielä ilmoittautunut kurssille (6.9.2022) netin kautta, käy ilmoittautumassa osoitteessa:
www.vjjs.net/ilmoittautuminen-hinnasto/kickboxing/

Kurssin maksu:

Ilmoittautumisen jälkeen saat linkin, mistä voit ladata kurssin laskun. Kurssimaksu 50 € tulee olla suoritettuna eräpäivään 20.9.2022 mennessä. Voit käydä maksutta kokeilemassa treenaamista ensimmäisen kahden viikon ajan (4 treeniä). Hinta sisältää peruskurssimaksun, syyskauden 2022 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 tehdään seuran kautta yhteistilaus.

Tiedustelut: Tero Kosunen - 0407772407 tai varkaudenjujutsu@gmail.com

www.vjjs.net

FB-sivut: www.facebook.com/varkaudenjujutsu

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

