



Tervetuloa potkunyrkkeilyn peruskurssille!

Ilmoittautuminen kurssille:

Mikäli et ole vielä ilmoittautunut kurssille 21.1.2025 netin kautta, käy ilmoittautumassa osoitteessa: www.vjjs.net/ilmoittautuminen-hinnasto/potkunyrkkeily/

Kurssin maksu:

Ilmoittautumisen jälkeen saat linkin, mistä voit ladata kurssin laskun. Kurssimaksu 70 € tulee olla suoritettuna eräpäivään 4.2.2025 mennessä. Voit käydä maksutta kokeilemassa treenaamista ensimmäisen kahden viikon ajan (4 treeniä). Hinta sisältää peruskurssimaksun, kevätkauden 2025 harjoittelumaksun, sekä seuran liittymismaksun. Kurssin ikäraja on 15 vuotta.

Harjoitusajat:

Peruskurssi harjoittelee kaksi kertaa viikossa, tiistaisin klo: 19.00 - 20.30 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, kuten jalkasuojat, nyrkkeilyhanskat, hammassuojat ja hyppynaru kannattaa hankkia esim. mieleisestä verkkokaupasta.

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 tiedotteet suoraan sähköpostiisi, kuten esim. seuran tapahtumista, harrastuksista, aikatauluista ja muista tärkeistä asioista. Laskutus toimii myös sähköpostin kautta.

Huom! Peruskurssille ilmoittautuminen ei rekisteröi harrastajaa automaattisesti seuran jäseneksi.

Linkki jäsentietojen päivitys -sivulle: www.vjjs.net/jasentietojen-paivitys/

Tiedustelut: Tero Kosunen - 0407772407 tai varkaudenjujutsu@vjjs.net

www.vjjs.net

FB-sivut: www.facebook.com/varkaudenjujutsu

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

