



KUNTONYRKKEILY LAPIN LUKKO

Hyvinvointipassilla voit osallistua Lapin Lukko nyrkkeilyn kuntonyrkkeilyyn. Harjoitukset 3 päivänä viikossa, yhteensä 5 tuntia. Tuntikalenterin ja tuntien kuvaukset löydät:

<https://www.lapinlukko.fi/nyrkkeily/kuntonyrkkeily/aikuisten-kuntonyrkkeily>

ILMOITTAUTUMINEN

Jokainen harrastaja ilmoittautuu ryhmiin www-lomakkeen kautta:

<https://www.lapinlukko.fi/nyrkkeily/hinnat/>

Ilmoittautuminen tehdään jokaiselle kaudelle (kevät / syys) aina erikseen.

Ilmoittautumislomakkeesta valitset:

- Ilmoittaudun ryhmään: Hyvinvointipassilainen
- Maksutapa: Hyvinvointipassi

Vastaanottotiskillä on kansio, johon merkkat rastin jokaisella käyntikerralla oman nimesi ja oikean päivämäärän kohdalle. Nimilista kerätään ennakkoon ilmoittautuneista.

Muista näyttää myös hyvinvointipassi jokaisella kerralla ohjaajallesi.

Jos lopetat kesken kauden, pyydämme ilmoittamaan tästä sähköpostitse :
lalunyrkkeilyjasenet@gmail.com näin vapautat paikkasi jollekin toiselle harrastajalle.
(Hyvinvointipassilaisille on varattuna 30 treeni paikkaa / kerta.)

VAPAAVUORO

Hyvinvointipassilaisena voit myös osallistua sunnuntain vapaavuorolle maksamalla seuran jäsenmaksun 20€. Jäsenmaksu on voimassa aina kalenterivuoden 1.1.-31.12. Jäsenenä voit osallistua sääntömääräisiin syyskokouksiin, jäsentapahtumiin ja järjestötoimintaan.

ALKEITTEN ALKEET

<https://www.lapinlukko.fi/nyrkkeily/kuntonyrkkeily/alkeitten-alkeet>

Tammikuussa ja elokuussa aloitamme tekniikan harjoittelun aina alusta, joten suosittelemme kesken kauden mukaan tulevia osallistumaan kerran kuukaudessa järjestettäviin Alkeitten Alkeet-kurssille. Vaikka kuntonyrkkeilyä voi harjoitella kaiken tasoiset ja kuntoiset samalla tunnilla, harrastaja saa itse treeneistä enemmän irti jos perustekniikat on opeteltu.

Kurssi maksaa hyvinvointipassilaisille 15€. Hinta koostuu siten että 5€ maksetaan nyrkkeilyseuralle + harrastelilisenssi 10€, joka maksetaan www.suomisport.fi sivustolle. Lisenssi on nyrkkeilyn harrastajille, jotka eivät kilpaile ja on voimassa 1.1.-31.12.

<https://www.lapinlukko.fi/nyrkkeily/hinnat/lisenssit-ja-vakuutukset/>

KESÄ

Kesätreenit kesä- ja heinäkuussa myös hyvinvointipassilaisille hintaan 25 €