

JKB ulkopuolisten ryhmätreenien runko (tyky-päivät, polttarit, urheilujoukkueet ja muut ryhmät)

- Kesto 1,5 tuntia
- Hinta 300€ + salivuokra (17,35€/h)
- Maximi henkilömäärä 15 hlö (lisähenkilöt +15€/hlö)
- Paikalla vähintään 2 vetäjää
- Jaos tarjoaa lainaan nyrkkeilyhanskat, kypärät sekä thai-padit ja potkutyyny
- Jaos ei vakuuta liikkuja, jokaisella on hyvä olla oma vakuutus
- Mikäli halutaan sparrata on harjoittelijoilla oltava omat hammassuojat, alasuoja ja säärisuojat
- Tapahtuma on täysin päihtetön ja päihtyneet henkilöt poistetaan harjoitustilasta tai tapahtuma perutaan, huom. tässä tapauksessa maksua ei palauteta.
- Sisältö, toiveiden mukaan voidaan tehdä muutoksia:
 - Lajin omaista alkujumppaa sisältäen hyppynarulla hyppelyä
 - Pariharjoitteluna potkunyrkkeilyä
 - Thai-padeihin ja potkutyynyihin lajiharjoittelua
 - Potkutyyny-/ säkkijumppaa
 - Mahdollisesti sparria muutama erä, sopimuksen mukaan

Yhteydenotot: Pepe Orellana, pepe.s.orellana (at) gmail.com

