

Tervetuloa mukaan MMA Seinäjoen toimintaan

Lämpimästi tervetuloa MMA Seinäjoen toimintaan mukaan. Olemme Seinäjokelainen voittoa tavoittelematon kamppailu-urheiluseura jonka puitteissa voit harrastaa kamppailu-urheilua monipuolisesti oman tasosi mukaan. Seurallamme on oma sali käytössä osoitteessa Louhenkatu 48, 60100 Seinäjoki.

Seura

Toimintamme tarkoitus on mahdollistaa laadukkaan kamppailu-urheilun harrastaminen Seinäjoen alueella. Tällä hetkellä meillä voit harrastaa vapaaottelua, lukkopainia ja brasilian jujutsua(BJJ) tai vaikka kaikkia oman mielesi mukaan. Lisäksi salillamme on käytössä pieni punttisali ja uutuutena syksyllä 2016 kasattava täysimittainen vapaaotteluhäkki.

Peruskurssi

Peruskurssimme kestää 12 viikkoa jonka aika opit lukkopainin, vapaaottelun ja BJJ turvallisen harjoittelun perusteet. Tärkeintä on turvallinen harjoittelu ja kunnon kasvattaminen.

Harrastaminen

Seuramme kilpailijat ovat saavuttaneet useita suomenmestaruuksia lukkopainissa ja vapaaottelussa ja onpa seuraamme tullut kansainvälistäkin menestystä joten olet mukana varmasti laadukkaassa seurassa. Mikäli kilpaurheilu ei ole sinun juttusi voit mainiosti harjoitella omaksi iloksesi ja kunnon kasvattamiseksi, kuten valtaosa harrastajistamme tekeekin. Kilpailuihin vaadittavan tason saavuttaminen on kovan työn takana ja viimekädessä seuran ohjaajat päättävät onko tasosi riittävä kilpaurheilun aloittamiseen. Kehittymisesi on itsestäsi kiinni!

Seurassamme on mahdollisuus harjoitella joka päivä ja vuoden harrastamisen jälkeen salia on mahdollista käyttää omatoimiseen harjoitteluun 24/7! Seuramme puitteissa toimii myös kuntonyrkkeilyryhmä, joka toimii kertamaksu periaatteella 5 €/kerta.

Varusteet

Aloittaessasi harrastuksen tarvitse normaalit sisäliikunta vaatteet, lisäksi tarvittavat varusteiksi alasuojat ja hammassuojat. Vapaaottelua treenaavat tarvitsevat myöhemmin nyrkkeilyhanskat ja säärisuojat. Seurallamme on myynnissä hammas-, ala- ja säärisuojia sekä vapaaottelu- ja nyrkkeilyhanskoja kilpailukykyiseen hintaan. Kysy lisää ohjaajilta.

Toiminta

Seuramme järjestää säännöllisesti vierailevien valmentajien leirejä. Leirit ovat maksullisia ja maksu määräytyy kulujen mukaan. Kaikki harrastajat ovat tervetulleita leireille ja niistä tiedotetaan erikseen [facebook-sivuillamme](#).

Seinäjoki Fight Night

Pyrimme järjestämään vuosittain [Seinäjoki Fight Night](#) otteiluillan. Tapahtumassa seuramme edustajat pääsevät ottelemaan fanaattisesti kannustavan kotiyleisön eteen ja esittämään parastaan! Vuonna 2016 Seinäjoki Fight Night toimi myös maajoukkueen näyttökilpailuna ja neljä illassa otellut urheilijaa pääsi Las

Vegasin MM-kilpailuihin. Seinäjoki Fight Night järjestetään kökkävoimin – olet tervetullut mukaan tutustumaan tapahtumaan myös järjestäjän näkökulmasta!

Maksut

Peruskurssimaksu on 100 € ja sen jälkeen harjoittelumaksu on 160 € kevät- ja 160 € syyskausi tai 300 €/vuosi.

Maksu	Hinta	Eräpäivä
Vuosimaksu	300 €	7.9.
Syyskausi 1.9-.31.1	160 €	7.9
Kevätkausi 1.2-30.8	160 €	7.2
Kesäkausi 1.6-30.8	100 €	7.6
Kuukausimaksu	40 €	kuukauden 7. päivä
Kuukausimaksu opiskelijat	30 €	kuukauden 7. päivä
Peruskurssimaksu	100 €	1 viikko kurssin alkamisesta
Kuntonyrkkeily	5 €/kerta tai 40 €/10 kertaa	--

Maksut suoritetaan seuramme tilille:

Tilinumero: FI26 4928 0010 0176 64

Saajana: MMA Seinäjoki Ry

Viestinä: [Maksun nimike], [oma nimi]

Esim. Kesäkausi 1.6-30.8.2017, Valteri Vapaaottelija

Maksuna käy myös käteinen, Smartum liikuntasetelit, Tyky-kuntoseteli ja Sporttipassi.

Lisätietoa

Liity mukaan seuramme facebook-sivuille ja pysy ajantasalla tapahtumista!

[MMA Seinäjoen seuralaisten oma facebook-ryhmä](#)

[Seinäjoki Fight Night](#)

mmaseinajoki@gmail.com

[MMA Seinäjoki](#)

Seuramme yhteyshenkilöt:

Puheenjohtaja	Mikael Mäenpää	0503479459
Rahastonhoitaja	Juhani Aho	0505308780
BJJ	Hannu Karhu	0407759279
Lukkopaini	Ismo Manninen	0451123493
Vapaaottelu/Kuntonyrkkeily	Markus Mäki-Ventelä	0503755269

Terveisin MMA Seinäjoen väki!