

ARTEMIKSEN TALVILEIRI 21.-23.1.2011, OHJELMA:

Perjantai 21.1.

klo	tila	ohjelma
19 mennessä		Saapuminen ja majoittautuminen
19.30-22	Kota/nuotiopaikka	Leppoisaa leiritunnelmaa ja nuotiotulta

Lauantai 22.1.

klo	tila	ohjelma
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.15	Liikuntatila	Leirin avaus ja käytännön järjestelyt
9.30-12.00	Juoksusuora/liikuntatila	Ammuntaharjoitus, pitkät matkat (juoksusuora) ja lyhyet matkat (liikuntatila)
9.30-12.00	Juoksusuora ("lyhyt pää")	Jousiammuntasuorituksen kuvaaminen ja analysointi
12.00-13.00	Ruokala	Lounas
13.00-14.30	Luentotila	Tähtäinjousiammuntatekniikkaluento
13.00-17.00	Hieronta	
14.30-17.00	Kuntosali	
14.30-17.00	Liikuntatila	Klo 14.30-17 vapaavalintainen ohjelma: hieronta (jo klo 13-)*, kuntosali tai ammuntaharjoittelu
17.00-18.00	Ruokala	
18.00-20.00	Liikuntatila	Leikkimielinen leirikilpailu
20.00-22.30	Rantasauna	Sauna ja "ajankohtaista Artemiksestä" takkahuoneessa (, jossa iltapala)

Sunnuntai 23.1.

klo	tila	ohjelma
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.30-11.00	Luentotila	Nuolen ja jousen virityksen perusteet
11.00-12.00	Ulkoalue	Lumikenkäilyä lähimaastossa
12.00	Ruokala	Lounas ja huoneiden luovutus
13.00-16.00	Juoksusuora	Ammuntaharjoitus, pitkät matkat

* Hierontahinnat: 30 min. 20 eur, 45 min. 25 eur tai 60 min. 32 eur, josta seura maksaa puolet. Hieronta edellyttää ennakoilmoittautumista (sihteeri@artemishelsinki.com) ti 18.1. klo 16 mennessä. Seura varaa oikeuden lyhentää hieronnan pituutta, mikäli halukkaiden hierottavien määrä ylittää hierojan kapasiteetin.

Lauantaina varattuna:

juoksusuora klo 9-20

liikuntatila klo 9-20

luentotila klo 13-15

Juoksusuora ja luentotila sijaitsevat samassa (erillisessä rakennuksessa). Liikuntatila sijaitsee ruokalarakennuksen alakerrassa.

Sunnuntaina varattuna:

juoksusuora klo 9-16

liikuntatila klo 9-16

luentotila klo 9-11

Juoksusuora (pitkät matkat) varattu vain varsijousiampujille:

lauantaina klo 13-18

sunnuntaina klo 9-11