

## ARTEMIKSEN TALVILEIRI 20.-22.1.2012, OHJELMA:

<b>Perjantai 20.1.</b>		
<b>klo</b>	<b>tila</b>	<b>ohjelma</b>
19.00 mennessä		Saapuminen ja majoittautuminen
19.00-21.00	Liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus
21.00	Ruokala	Iltapala
<b>Lauantai 21.1.</b>		
<b>klo</b>	<b>tila</b>	<b>ohjelma</b>
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.15	Liikuntatila	Leirin "virallinen" 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	Luento-/liikuntatila	Jousiampujan lihashuolto/fysioterapeutti Juha Parikka
14.30-15.00	Ravintola	Jousiammuntaseura Artemiksen 65-v. kakkukahvit
14.00-19.00	Hieronta (hieroja Teija Marjuaho)*	
15.00-17.00	Kuntosali	<b>Klo 15-17 vapaavalintainen ohjelma: hieronta (klo 14-), fysioterapeutin kremppaklinikka (klo 16-), kuntosali tai ammuntaharjoittelu</b>
15.00-17.00	Liikuntatila (fysioterapeutti klo 16 saakka)	
16.00-17.30	Fysioterapeutin kremppaklinikka**	
17.00-18.00	Ruokala	Päivällinen
18.00-20.00	Juoksusuora/liikuntatila	Liikuntatilassa pubitikkakilpailu, juoksusuoralla pitkät matkat jatkuu
20.00-22.30	Rantasauna	Sauna ja iltapala
<b>Sunnuntai 22.1.</b>		
<b>klo</b>	<b>tila</b>	<b>ohjelma</b>
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-12.00	Juoksusuora/liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus
12.00	Ruokala	Lounas ja huoneiden luovutus

13.00		Kotimatka alkaa
13.00-16.00	Juoksusuora	Varsijousiampujien harjoitus

\* Hieronta: 30 min. 20 eur, josta seura maksaa puolet. Hieronta edellyttää ennakoilmoittautumista (sihteeri@artemishelsinki.com) ti 17.1. klo 16 mennessä.

Mahdollisessa ylibuukkaustilanteessa paikat jaetaan arvalla.

\*\* Fysioterapeutin yksityisvastaanotto: 45 min 50 eur, josta seura maksaa puolet. Huom. vain jousiammunnasta aiheutuneiden tai suoritusta haittaavien lihasongelmien hoitoon.

Fysioterapia edellyttää ennakoilmoittautumista (sihteeri@artemishelsinki.com) ti 17.1. klo 16 mennessä. Mahdollisessa ylibuukkaustilanteessa paikat jaetaan arvalla.

#### **Perjantaina varattuna:**

liikuntatila klo 18-20.30

#### **Lauantaina varattuna:**

juoksusuora klo 9-20

liikuntatila klo 9-20

luentotila klo 13-14.30

rantasauna klo 20-23

#### **Sunnuntaina varattuna:**

juoksusuora klo 9-16

liikuntatila klo 9-16

#### **Juoksusuora (pitkät matkat) varattu vain varsijousiampujille:**

lauantaina klo 13-18

sunnuntaina klo 13-16

Hinnat: 50 (pe-su), 40 (la-su) tai 20 (vain la/su) euroa, maksu seuran tilille (otsikkoon oma nimi ja talvileiri) tai käteisellä paikan päällä.

Hintaan sisältyy ohjelma, majoitus ja ruokailut. Hieronnan ja fysioterapian maksut käteisellä paikan päällä.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

**HUOM.! Lumettomien ja lämpimien ilmojen jatkuessa Kisakeskuksessa myös mahdollisuus harrastaa maastojousiammuntaa ulkoradalla!**