

ARTEMIKSEN TALVILEIRI 29.-31.1.2016 KISAKESKUKSESSA, OHJELMA

15.12.2015



Aika	Tila	Ohjelma
Perjantai 29.1.		
19.00 mennessä		Saapuminen ja majoittautuminen
19.00-21.00	Liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus
21.00	Ruokala	Iltapala
n. 21.15	Ruokala	Tervetuliaissanat ja viikonlopun ohjelma
Lauantai 30.1.		
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-12.00	Juoksusuora/liikuntatila	Ammuntaharjoitus, pitkät matkat (juoksusuora) ja lyhyet matkat (liikuntatila)
	Juoksusuora ("lyhyt pää")	Jousiammuntasuorituksen kuvaaminen ja analysointi
12.00-13.00	Ruokala	Lounas
13.00-15.00	Paikka täsmentyy myöhemmin	Lajikohtainen ohjelma: Tähtäinjousi/vaisto (vetäjänä Osmo Rantanen), taljajousi (Jukka Lehtola), Long Bow (Jorma Tuovinen ja Lauri Salmi) ja varsijousi (Lasse Löfhjelm)*
14.00-20.00		Hieronta (Hanna Rinne)**
15.00-16.00	Juoksusuora/liikuntatila	Ammuntaharjoitus
16.00-17.00	Luentotila	Juuso Heikkilä: Ajankohtaista Artemiksestä
17.00-18.00	Ruokala	Päivällinen
18.00-19.30	Juoksusuora/liikuntatila	Juoksusuoralla leikkimielinen joukkuekilpailu klo 18
19.30-22.30	Rantasauna	Sauna ja iltapala
Sunnuntai 31.1.		
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-12.00	Juoksusuora/liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus
12.00	Ruokala	Lounas ja huoneiden luovutus
13.00		Kotimatka alkaa
13.00-15.00	Juoksusuora	Varsijousiampujien harjoitus

* Lajikohtaisen ohjelmaosion sisältö ja paikat täsmentyvät ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

** Hieronta: 30 min. 10 eur. Hieronta edellyttää ennakoilmoittautumista (sihteeri@artemishelsinki.com) **su 24.1. klo 18 mennessä**. Mahdollisessa ylibuukkaustilanteessa paikat jaetaan arvalla.

Perjantaina varattuna:

liikuntatila klo 18-21

juoksusuora klo 18-21

Lauantaina varattuna:

juoksusuora klo 9-20

liikuntatila klo 9-20

rantasauna klo 20-22.30

Sunnuntaina varattuna:

juoksusuora klo 9-15

liikuntatila klo 9-15

Juoksusuora (pitkät matkat) varattu vain varsijousiampujille:

lauantaina klo 12-16

sunnuntaina klo 13-15

Hinnat: 50 eur (pe-su), 40 eur (la-su) tai 20 eur (vain la/su), yhteiskuljetus 15 eur.

maksu seuran tilille (Osuuspankki FI94 5722 8640 0059 39, viestiksi oma nimi ja talvileiri) tai käteisellä paikan päällä.

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

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Ilmoittautumiset torstaihin 31.12.2015 mennessä Ollille: sihteeri@artemishelsinki.com