

## ARTEMIKSEN TALVILEIRI 9.-11.1.2015 KISAKESKUKSESSA, OHJELMA



Aika	Tila	Ohjelma
<b>Perjantai 9.1.</b>		
19.00 mennessä		Saapuminen ja majoittautuminen
19.00-21.00	Liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus
21.00	Ruokala	Iltapala
n. 21.15	Ruokala	Tervetuliaissanat ja viikonlopun ohjelma
<b>Lauantai 10.1.</b>		
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-12.00	Juoksusuora/liikuntatila	Ammuntaharjoitus, pitkät matkat (juoksusuora) ja lyhyet matkat (liikuntatila)
9.00-12.00	Juoksusuora ("lyhyt pää")	Jousiammuntasuorituksen kuvaaminen ja analysointi (Oski, Jukka ja Olli)
12.00-13.00	Ruokala	Lounas
13.00-14.00	Luentotila	Ajankohtaista Artemiksestä ja vähän muustakin (Juuso)
14.00-20.00	Hieronta (Teija Marjuaho)*	<b>Klo 14-17 vapaavalintainen ohjelma: hieronta, kuntosali, Oskin välineklinikka juoksusuoran lyhyessä päässä tai ammuntaharjoittelu liikuntatilassa</b>
14.00-17.00	Kuntosali	
14.00-17.00	Oskin välineklinikka	
14.00-17.00	Liikuntatila	
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
<b>Sunnuntai 11.1.</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
13.00-15.00	Juoksusuora	Varsijousiampujien harjoitus

\* Hieronta: 30 min. 20 eur, josta seura maksaa puolet. Hieronta edellyttää ennakoilmoittautumista (sihteeri@artemishelsinki.com) **ma 5.1. klo 16 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  
luentotila klo 13-14.30  
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.