

ARTEMIKSEN TALVILEIRI 5.-7.1.2018 KISAKESKUKSEN URHEILUOPISTOLLA

OHJELMA



Perjantai 5.1.

klo	tila	ohjelma
19.00 mennessä		Saapuminen ja majoittautuminen
19.00-21.00	Juoksusuora/liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus (vapaaharjoittelu)
21.00	Ruokala	Iltapala

Lauantai 6.1.

klo	tila	ohjelma
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-11.00	Juoksusuora/liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus (vapaaharjoittelu), pitkät matkat (juoksusuora) ja lyhyet matkat (liikuntatila)
9.00-11.00	Juoksusuora ("lyhyt pää")	Jousiammuntasuorituksen kuvaaminen ja analysointi
11.00-12.00	Liikuntatila ja juoksusuora ("lyhyt pää")	Ohjattu jousiammuntaharjoitus
12.00-13.00	Ruokala	Lounas
13.00-14.30	Liikuntatila ja juoksusuora ("lyhyt pää")	Ohjattu jousiammuntaharjoitus jatkuu
14.00-20.00	Hieronta (hieroja Teija Marjuaho)*	
14.30-16.00	Luentotila	Maastojousiammunta-aiheinen luento
16.00-17.00	Juoksusuora/liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus (vapaaharjoittelu)
17.00-18.00	Ruokala	Päivällinen
18.00-19.30	Juoksusuora	Leikkimielinen joukkuekilpailu klo 18.
19.30-22.30	Rantasauna	Sauna ja iltapala

Sunnuntai 7.1.

klo	tila	ohjelma
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-10.30	Liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus (vapaaharjoittelu)
9.00-12.00	Juoksusuora	Jousiammuntaharjoitus (vapaaharjoittelu)
12.00	Ruokala	Lounas ja huoneiden luovutus
13.00		Kotimatka alkaa
13.00-15.00	Juoksusuora	Varsijousiampujien harjoitus

* Hieronta: 30 min. 25 eur, josta seura maksaa 10 eur. Hieronta edellyttää ennakoilmoittautumista (sihteeri@artemishelsinki.com) ma 25.12. klo 20 mennessä.

Mahdollisessa ylibuukkaustilanteessa paikat jaetaan arvalla.

Perjantaina varattuna:

juoksusuora klo 18-21

liikuntatila 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

Hinnat: 55 eur (pe-su), 45 eur (la-su) tai 25 eur (vain la/su), maksu seuran tilille (otsikkoon oma nimi ja talvileiri), Smartum-liikuntaseteleillä tai käteisellä paikan päällä.

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

Seuran koulutetuista valmentajista leirillä mukana Jukka Lehtola, Osmo Rantanen, Olli Riuttamäki ja Juuso Heikkilä.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Ilmoittautumiset lauantaihin 23.12.2017 mennessä Ollille: sihteeri@artemishelsinki.com