

# ARTEMIKSEN TALVILEIRI 3.-5.2.2017 KISAKESKUKSEN URHEILUOPISTOLLA

## OHJELMA



### Perjantai 3.2.

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

### Lauantai 4.2.

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 sekä nuolen nopeusmittaus
11.00-12.00	Liikuntatila ja juoksusuora ("lyhyt pää")	Ohjattu jousiammuntaharjoitus (erilliset harjoitukset LB:lle, tähtäinjouselle sekä taljajouselle)
12.00-13.00	Ruokala	Lounas
13.00-14.30	Liikuntatila ja juoksusuora ("lyhyt pää")	Ohjattu jousiammuntaharjoitus jatkuu
14.00-20.00	Hieronta (hieroja Hanna Rinne)*	
14.30-16.00	Luentotila	70 v. kakkukahvit ja "Jousiammuntaseura Artemis ry eilen, tänään ja ylihuomenna"
16.00-17.00	Juoksusuora/liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus (vapaaharjoittelu)
17.00-18.00	Ruokala	Päivällinen
18.00-19.30	Juoksusuora	Leikkimielinen joukkuekilpailu klo 18. Huom.! Voittajajoukkue palkitaan Sherwood Shopin lahjakortilla.
19.30-22.30	Rantasauna	Sauna ja iltapala

### Sunnuntai 5.2.

klo	tila	ohjelma
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-10.30	Liikuntatila	Oskun välineklinikka tähtäinjousiampujille
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. 20 eur, josta seura maksaa puolet. Hieronta edellyttää ennakoilmoittautumista (sihteeri@artemishelsinki.com) su 29.1. klo 18 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

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

lauantaina klo 11-14.30

sunnuntaina klo 13-15

Hinnat: 50 eur (pe-su), 40 eur (la-su) tai 20 eur (vain la/su), maksu seuran tilille (OP: FI94 5722 8640 0059 39, otsikkoon oma nimi ja talvileiri) tai käteisellä paikan päällä.

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

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

**Ilmoittautumiset sunnuntaihin 15.1.2017 mennessä Ollille: [sihteeri@artemishelsinki.com](mailto:sihteeri@artemishelsinki.com)**