

ARTEMIKSEN TALVILEIRI 8.-10.3.2019 KISAKESKUKSEN URHEILUOPISTOLLA

OHJELMA

Perjantai 8.3.

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

Lauantai 9.3.

klo	tila	ohjelma
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-11.00	Juoksusuora/liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus (vapaaharjoittelu), pitkät matkat (juoksusuora) ja lyhyet matkat (liikuntatila)
9.00-11.30	Juoksusuora ("lyhyt pää")	Jousiammuntasuoritus kolmesta kuvakulmasta ja analysointi Dartfish-ohjelmalla
11.30-12.00	Juoksusuora ("lyhyt pää")	Illan leikkimielisen joukkuekilpailun leikkimielinen alkukarsinta
12.00-13.00	Ruokala	Lounas
13.00-14.30	Neuvottelutila	Yhdistyksen kevätkokous ja ajankohtaista Artemiksesta
13.00-19.00	Hieronta (hieroja Teija Marjuaho)*	
15.00-17.00	Juoksusuora/liikuntatila	Lajikohtaiset osiot (LB, ratsujousi, tähtäinjousi ja taljajousi)
17.00-18.00	Ruokala	Päivällinen
18.00-19.30	Juoksusuora	Leikkimielinen joukkuekilpailu klo 18.
19.30-22.30	Rantasauna	Sauna ja iltapala

Sunnuntai 10.3.

klo	tila	ohjelma
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-12.00	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 4.3. 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, Smartum-tilisiirrolla tai käteisellä paikan päällä.
Hintaan sisältyy ohjelma, majoitus ja ruokailut. Hieronnan maksut käteisellä paikan päällä.

Yhteiskuljetuksen hinta on 20 euroa, ja se maksetaan leirimaksun yhteydessä.

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

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Ilmoittautumiset sunnuntaihin 17.2.2019 mennessä Olli Haavistolle: sihteeri@artemishelsinki.com