

ARTEMIKSEN TALVILEIRI 10.-12.1.2020 KISAKESKUKSEN URHEILUOPISTOLLA

OHJELMA

Perjantai 10.1.

klo	tila	ohjelma
15.00-19.00		Saapuminen ja majoittautuminen (harjoitustilat käytettävissä klo 15-)
19.00-21.00	Juoksusuora/liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus (vapaaharjoittelu)
21.00	Ruokala	Iltapala

Lauantai 11.1.

klo	tila	ohjelma
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-12.30	Juoksusuora/liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus (vapaaharjoittelu), pitkät matkat (juoksusuora) ja lyhyet matkat (liikuntatila)
9.00-12.30	Juoksusuora ("lyhyt pää")	Jousiammuntasuorituksen videokuvaus ja analysointi Dartfish-ohjelmalla
12.30-13.30	Ruokala	Lounas
13.00-14.30	Luentosali (päärakennuksen yläkerta)	Ajankohtaista Artemiksesta (Juuso) ja Levi 2022-projekti (Lauri)
13.00-19.00	Hieronta (hieroja Teija Marjuaho)*	
15.00-17.00	Juoksusuora (lyhyt pää)	Leikkimielinen joukkuekilpailu (2xDarts, 2xPokeri)
17.00-18.00	Ruokala	Päivällinen
18.00-19.30	Juoksusuora (lyhyt pää)	RRR 2020 -ottelukierrokset
19.30-22.30	Rantasauna	Sauna ja iltapala

Sunnuntai 12.1.

klo	tila	ohjelma
7.30-9.00	Ruokala	Aamupala
9.00-12.00	Liikuntatila	Jousiammuntaharjoitus (vapaaharjoittelu)
9.30-12.00	Juoksusuora, lyhyt pää	RRR 2020-ottelukierrokset ja finaali viimeistään klo 11.30
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 6.1. klo 20 mennessä.

Mahdollisessa ylibuukkaustilanteessa paikat jaetaan arvalla.

Perjantaina varattuna:

juoksusuora klo 15-21

liikuntatila klo 16-21

Lauantaina varattuna:

juoksusuora klo 9-20

liikuntatila klo 9-12.30 ja klo 16.30-18.00

rantsauna 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.

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

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Ilmoittautumiset sunnuntaihin 29.12.2019 mennessä Olli Haavistolle: sihteeri@artemishelsinki.com