



Jousiammuntaleiri Pajulahdessa 10.-12.10.14

OHJELMA

Perjantai:

- 16:30-17:45 Päivällinen
18:00-18:30 Leirin avaus ja lyhyt luento
ammuntaharjoittelusta (kaikki
lajiryhmät) (luentosali)
18:45-20:00 Ammuntaharjoitus

Lauantai:

- 7:30-8:30 Aamiainen
8:45-9:15 Luento: Tähtäinjousen virittäminen
(luentosali)
9:30-11:30 Ammuntaharjoitus
12:00-12:30 Lounas
14:00-16:00 Ammuntaharjoitus
16:00-17:00 Fyysinen harjoitus + lihahuolto
17:30-19:00 Päivällinen
19:30-21:30 Ammuntaharjoitus (vapaaehtoinen)

Sunnuntai

- 7:30-8:30 Aamiainen
9:00-11:30 Ammuntaharjoitus
12:00-12:30 Leirin päätös (luentosali)
12:30-13:30 Lounas

Itäsuomen jousiammuntapiiri järjestää jousiammuntaleirin Pajulahdessa.

Osanottajiksi toivotaan kaikkia jousiammuntaa harrastavia piirin alueelta.
Lähtötaso suositus, alkeiskurssin tietomäärä ja omat jousiammunta
välineet.

Ohjaaja: Perttu Ronkanen

Piiri tukee osallistumista ja omavastuuhinta jäsenseuroille seuraavat:

Hinta, hotelli (2-5 hh) + täysihoito:

- | | |
|-----------------|-------------|
| - Aikuiset | 120 €/leiri |
| - 6-16-vuotiaat | 100 €/leiri |

Osoite:

Valtakunnallinen valmennus- ja liikuntakeskus Oy
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola

Ilmoittautumiset 26.9 mennessä

[Ilmoittaudu mukaan--> siirry lomakkeelle](#)