



TULE IITTIIN

ITÄ-SUOMEN PIIRIN JOUSIAMPUJIEN VÄLINE TEKN. PÄIVÄÄN

Kausalan Kansantalolle (kts.IJA.n sivuilta kartat)

su 18.1.2009 klo:10-14:45

Ohjaajina Itä-Suomen piirin taitajia:

-jousen säädöt, janteen teko, nuolet, blungeri ym...

Ota halutessasi ammuntavarusteet mukaan.

Osallistumismaksu 8€ sisältäen ohjauksen,kahvit jarruon.

.....jatkuen

LIHASHUOLTO ILTAPÄIVÄLLÄ

Kausalan Ravilinnassa (kts.IJA.n sivuilta kartat)

klo: 15-17

Asiantuntijana paikalla Kouvolan Fysiotiimistä
fysioterapeutti Anu Lepistö

Luento

klo: 15.00-16.00

Ohjaus kuntosalilla

klo: 16.00-17.00.

Ota halutessasi sisäliikuntavarusteet mukaan.

Osallistumismaksu 5€ / osallistuja

Kokopäivän hinta: 13€/osallistuja

Maksut paikanpäällä.

Ilmoittautuminen Arjalle 13.1.2009 mennessä :

arja.korpela@elisanet.fi , puh:050 4921205