kisakallio
kisakallion urheiluopisto

Wilhelm Tell ry
Jousiammuntaleiri
3-5.4.2009 OHJELMA

Perjantai

17.00-18.00	Saapuminen Kisakallioon ja majoittuminen	
17.30-20.00	Jousiammuntaa, omatoimista/WT valmentajien vetämä	pallohallissa
20.00-22.00	Rantasaunat	
	Iltapalaa rantasaunalla ja illanviettoa	rantasauna 1 ja 2

Lauantai

8.00-9.00	**Aamiainen**	ravintolasali
9.00-10.30	Pelit, venyttely ja rentoutus*	Pallohalli
10.45-11.30	Ammuntateoriaa	luentotila 3
11.30-12.30	**Lounas buffet –pöydästä ja kahvit**	ravintolasalissa
12.30-14.30	Jousiammuntaa, omatoimista/WT valmentajien vetämää	ulkona
15.00-16.00	Omatoiminen lenkkeily/peli, välineet vastaanotosta	
16.00-16.45	Pilates jumppa tai kuntonyrkkeily*	Peilisali
17.00-18.00	**Päivällinen**	ravintolasalissa
18.30-20.00	Jousiammuntaa, omatoimista/ WT valmentajien vetämää	pallohallissa
20.00-22.00	Rantasaunat	
	Iltapalaa ja illanviettoa	rantasaunat 1 ja 2

Sunnuntai

8.00-9.00	**Aamiainen**	
9.00-9.45	Lihakset lämpimiksi*	Pallohallissa
10.00-11.30	Leiriammuntakilpailu	pallohallissa
11.30-12.30	**Lounas**	
12.30-14.00	Leirin päätöskokous	luentotila 3

- Hyvää Kotimatkaa-

* opiston ohjaaja

Ryhmäkoko: n. 20 hlöä