

SVA:n leiri Tanhuvaarassa 24.2.-1.3.2019

Hinta 365 e/henkilö 2hengen huoneessa. Yhden hengen huoneen lisä 35 e/vrk.
Hinta sisältää majoituksen, aamiaiset, lounaat ja päivällisen sekä oheisen ohjelman mukaiset kuntotapahtumat ja ammunnan ilma-aseilla sekä 50m kiväärin ja pistoolin.

Leirillä on kattava ohjelma myös ammuntaan osallistumattomille.

Paikkoja varattu 20 - 25 osallistujalle.

Ilmoittautumiset joko sihteerille tai suoraan Tanhuvaaraan.

Terveisin
Markku Ihantola

Tanhuvaaran Urheiluopisto Ohjelma

Veteraaniampujien leiri	Lyhenne: VETAMP
	Var.no.: 26453
SUNNUNTAI 24.2.2019	
14:00-14:30 Tulokahvit	EspiläSalissa
14:30-15:15 Tervetuloa Tanhuvaaraan!	Auditorio
Avaus & info	
16:00-16:45 Keho käyntiin jumpalla!	Voim.sali
-Monipuolinen kokovartalon jumppa	
17:00-18:00 Päivällinen	
18:00-21:00 Ammunta	Monit.halli
MAANANTAI 25.2.2019	
07:00-09:00 Aamiainen	
07:15-08:00 Mahdollisuus InBody-kehonkoost	Testiasema 1
*omakustanteinen 15e/hlö, varaa aika respasta	
08:00-11:00 Ammunta	Monit.halli
09:30-10:15 Voimaa vartaloon kuntosalilta	Kuntosalit
- ohjattu kuntosaliharjoitus	
10:45-11:30 Aquatrain	Iso allas
- Vesijumppaa matalassa päässä	
12:00-13:00 Lounas	
13:00-17:00 Ammunta	Monit.halli
13:15-14:00 Palaute Inbody-kehonkoostumus	Auditorio
13:30-16:30 Curlingradat	Jäähalli
14:30-16:00 Curling Monrepos Arenalla	Jäähalli
*sisäkengät ja lämpimästi päälle!	
16:15-17:00 Body&mind- kehonholto	Voim.sali
17:00-18:00 Päivällinen	

TIISTAI 26.2.2019

07:00-09:00	Aamiainen	
08:00-11:00	Ammunta	Monit.halli
09:30-10:15	Rastikuntoilua viuhkasuunnista - kokoontuminen vastaanoton eteen	Ulkona
10:45-11:30	Lavis-lavatanssijumppaa	Voim.sali
12:00-13:00	Lounas	
13:00-17:00	Ammunta	Monit.halli
14:00-14:45	Pelailua porukassa! - Boccia	Pall.halli
15:15-16:00	VesiCircuit	Iso

allas

- kiertoharjoittelu vedessä

17:00-18:00	Päivällinen	
18:30-19:15	Venyttely ja rentoutus	Spa-sali

KESKIVIIKKO 27.2.2019

07:00-09:00	Aamiainen	08:00-17:00	Ammunta	Monit.halli
09:30-10:15	TanhuStep - tehokasta askellusta steppilaudan kanssa			Voim.sali
10:45-11:30	Vesijuoksua ja jumppaa			Iso allas
12:00-13:00	Lounas			
14:00-15:30	Lumikenkäily Purnun-kodalle - kokoontuminen urheilukentälle			Ulkona
17:00-18:00	Päivällinen			
18:30-19:00	Iltapala			
19:00-19:45	Illanvietto-ohjelmaa Bar Espil *karaokea yms.			Espilä-baari
19:45-20:30	Ilta jatkuu levytanssein			Espilä-baari

TORSTAI 28.2.2019

07:00-09:00	Aamiainen	
08:00-17:00	Ammunta	Monit.halli
09:30-10:15	Crosstrainig Voim.sali	
	- toiminnallinen lihaskuntoharjoitus	
10:30-11:15	Toiminnallinen liikkuvuus	Voim.sali
12:00-13:00	Lounas	
12:15-15:00	Curlingradat	Jäähalli
13:00-14:30	Curling kisat Monrepos Arenall	Jäähalli
	*sisäkengät ja lämpimästi päälle!	
15:00-16:30	Ampumakisat	Monit.halli
17:00-18:00	Päivällinen	
18:00-24:00	Rantasaunan takkatupa	RS/takkatupa
19:00-22:00	Molemmat saunat lämpimänä	Rantasauna

PERJANTAI 1.3.2019

07:00-09:00	Aamiainen	
09:30-10:15	Kehonhuoltotunti - Chiball	Voim.sali
11:00-11:45	Päätös ja palautetilaisuus	Espilä-kabin
12:00-12:45	Lounas	