

JÄRJESTÄJINÄ:



Leppa.fi ja Haminan Ampumaseura järjestävät **VALMENNUSLEIRIN**

**4.-6.10.2019 SAVONLINNASSA,
TANHUVAARAN URHEILUOPISTOLLA**

Tanhuvaaran urheiluopisto tarjoaa erittäin hyvät puitteet mm. ampumaurheilun harrastamiseen. Leirille ovat tervetulleita HAS:n jäsenet ja heidän perheensä ja muut asiasta kiinnostuneet.

Leirillä on 2 erillistä ohjelmaa; ampujat pääsääntöisesti ampuvat ja muille perheenjäsenille on tarjolla johdettuja liikunta-harjoituksia ja vapaata opiston harrastusmahdollisuuksien käyttöä.

Majoitumme Pyöreän tornin tyylikkäisiin huoneisiin. Tanhuvaarassa on käytössämme Sport Spa-uimahalli-kylpylä.

Leirillä on mahdollista ampua ruuti-aseilla 50 m:n elektronisiin laitteisiin tai ilma-aseilla 10m:n elektronisiin taulu-laitteisiin ja 10m liikkuvaan maaliin

Seuraa tiedotusta leiristä:
www.leppa.fi



HOTEL PYÖREÄ Torni



TÄYSIHOITO

HAS-LEIRIN TÄYSIHOITO- PAKETIN HINNAT (pe-su)

Aikuiset	160 €/hlö
11-17 v.	135 €/hlö
4-10 v.	115 €/hlö

Hinta sisältää majoituksen 2 hh, ohjelman ja täysihoidon.
Majoitus on mahdollista myös 3 hh tai 4 hh.

ILMOITTAUTUMISET

leppamarko@netti.fi
30.9.2019 mennessä.

Ampumapaikkoja on rajoitetusti, ilmoittautumiset nopeusjärjestyksessä.

TIEDUSTELUT

marko.leppa@ampumaurheiluliitto.fi
puh. 040 510 5323
tai emma.oinonen@tanhuvaara.fi

**KATSO OHJELMA
KÄÄNTÖPUOLELTA>>**



VIIKONLOPPU
AMMUNNAN JA
YHDESSÄOLON
MERKEISSÄ

LEIRIN OHJELMARUNKO

PERJANTAI 4.10.

-16.00	Saapuminen, majoittuminen	
17.00-19.00	Päivällinen	
17.30	Tilaisuuden aloitus:	Monitoimihalli
17.45- 19.30	Ampumaharjoitus 1	Mt-halli
17.45- 19.30	Vapaa kuntosaliharjoittelu	
19.45-21.00	Palauttava uinti ja sauna	Sport Spa
21.00-21.45	Iltapala	

LAUANTAI 5.10.

07.00-08.00	Aamupala	
08.00-11.00	Ampumaharjoitus 2	Mt-halli
08.00-10.00	Vapaa kuntosaliharjoittelu	
10.15-11.00	Ohjattu Functional training	Mt-halli
11.30	Lounas	
12.00-13.00	Palautuminen, lepo	
13.30-16.45	Ampumaharjoitus 3	Mt-halli
17.00-17.45	Päivällinen	
18.45-19.45	Pelit: Norsupallo	Palloiluhalli
19.45-22.00	Saunailta ja iltapala	Rantasauna

SUNNUNTAI 6.10.

07.15-08.00	Aamupala	
08.00-10.45	Ampumaharjoitus 4	Mt-halli
08.00-10.30	Vapaa kuntosaliharjoittelu	
11.00-11.45	Ohjattu venyttely	Palloiluhalli
12.00	Lounas	
12.45	Päätös ja palaute	Torkkelin ls



SPORT SPA



ILLANVIETTO
RANTASAUNALLA



HYVÄT OLOSUKTEET