



ILMAPISTOOLILEIRI

Kaakkois-Suomen alueen ilma-asekauden avausleiri ilmapistoolilla

Lauantaina 30.9.2017

Mussalon ilma-aseradalla Kotkassa, Rajakalliontie 13

Leirin vetäjänä toimii Pertti Sinkko

Urheiluvammojen ennaltaehkäisystä ja kuntoutuksesta luennoi Satu Luoto. Hän on fysiatrian erikoislääkäri ja hänellä on kuntoutuksen erityispätevyys. Satu on luvannut päivän lomassa vastaila kysymyksiin ja antaa kuntoutusvinkkejä ”raihneisille”. Satu toivoo, että jokainen toisi mukanaan **jumppakuminauhan**.

Leirin hinta 20 €, KAS:n jäsenet 10 €. Hintaan sisältyy taulut, kahvit ja keittolounas.

Ilmoittautumiset: pertti.sinkko@gmail.com 25.9. mennessä

Leirin ohjelma

9.00–9.45	Aamukahvi ja ilma-asekauden harjoituksen rytmitys/ Pertti Sinkko
9.45–10.15	Alkuverryttely/ Satu Luoto
10.30–12.00	Ammuntaharjoitus/ Pertti Sinkko
12.00–13.00	Lounas
13.00–14.00	Luento urheiluvammojen ennaltaehkäisystä / Satu Luoto
14.00–14.30	Kahvi
14.30–17.00	Ammuntaharjoitus/ Pertti Sinkko

Tervetuloa!

Kotkan Ampumaseura ry

