

NAINEN NYT!

KokoNAIS-seminaari

9. - 10.3.2018

LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI

Rikotaan rajoja ja lisätään naisenergiaa kaikille naisliikunnasta kiinnostuneille!

Naisten tapahtuma Pajulahdessa teemana talviliikunta, hyvinvointi ja liikunnan hyvät haasteet naisten päivän viikolla.

LEMPEÄSTI LUMELLA

Hyvänolon iltapäivä perjantaina:
Tutustutaan talviliikuntaan ja sen soveltamiseen: mm. keltka-hiihto, potkukelkkailu, pilkkiminen, lumenvaisto ja lumikenkäily.

Lisäksi: hierojaopiskelijat tarjoavat intialaista pähierontaa klo 15-18 hintaan 15€. Varaa samalla oma aika hemmotteluun!

OHJELMALLINEN ILLANVIETTO

Saari-kabinetissa perjantai-iltana, komiikkaa ja kuohuvaa!

KokoNAIS-SEMINAARI

Lauantaina suunnattuna niille joiden mielestä miehiseen vammaisurheilun maailmaan tarvitaan lisää naisenergiaa. Aiheita naisliikunnasta, naiseudesta ja jaksamisesta. Puheenvuorojen alustajina vammaisia naisia liikunnan ja urheilun kentältä ja kentän laidalta.

Tapahtumassa on yleisavustajia.

Juontajana VAU ry:n verkostokoordinaattori Tiina Siivonen.

Tule mukaan, ylitä itsesi, inspiroidu liikunnasta!



HINTA JA ILMOITTAUTUMINEN

HINTA

Koko seminaari pe-la alkaen 100€/hlö (2hh)
sisältää ohjelman, ohjelman mukaiset ruokailut ja majoituksen kahden hengen huoneessa

Osaseminaareina:

Lempeästi Lumella pe 30€
sisältää ohjauksen ja illanvieton salaattibuffalla ja kuohuvalla
KokoNAIS-seminaari la 70€
sisältää seminaariohjelman, lounas ja kokouskahvin

Lisätietoa ja tarkempi ohjelma sivuiltamme
<http://pajulahti.com/kokonaisseminaari/>

VIRPI REMAHL puh. 044-77 55 350
virpi.remahl@pajulahti.com

Ilmoittautuminen ja maksu:
Sivujemme kautta tai allaolevasta linkistä:
[Ilmoittautuminen](#)
Ryhmät ilmoittautuvat sähköpostitse Virpi Remahlille

Yhteistyössä:
Liikuntakeskus Pajulahti
Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry
Rusetti ry - Vammaisten naisten valtakunnallinen yhdistys ry



Pajulahti

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
p. 03 885 511

www.pajulahti.com