

# FASCIA METHOD -OHJAAJAKOULUTUS 10.–11.11.2018

LAUANTAI 10.11.

SUNNUNTAI 11.11.

Tervetuloa Pajulahteen!

**6.30-7.50**

Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli

**7.15-8.30**

Aamiainen

**8.30-9.15**

FasciaMethod -tunti, Tanssistudio

**9.30-10.00**

Tunnin rakentaminen ja ohjaaminen, Luokka 1

**14.00-14.45**

Avaus ja mitä on Fasciamethod ja millaista on myofaskiaalinen

**10.30-11.15**

FasciaMethod -tunti, Tanssistudio

**15.00**

Majoittuminen

**11.15-13.00**

Ohjausnäyte, Tanssistudio

**15.30-16.30**

FasciaMethod -tunti, Tanssistudio

**13.00-14.00**

Lounas, Iso-Kukkanen

**16.30-17.30**

Päivällinen, Iso-Kukkanen

**14.00-15.30**

Kuntouttava näkökulma ja liikehallintaharjoitteet, Luokka 1

**17.30-17.45**

Lihastoimintaketjut ja niiden teippaus, Luokka 1

**15.30-16.30**

Pallohierontaharjoitteet ja perusteet, Tanssistudio

**17.45-18.30**

1. tunnin liikeanalyysi, Luokka 1

**16.30-17.30**

Sportyplannerin käyttö ja päätös, Luokka 1

**18.30-19.15**

Mitä on faskia, Luokka 1

**19.15-20.00**

Liikeanalyysi jatkuu, Luokka 1

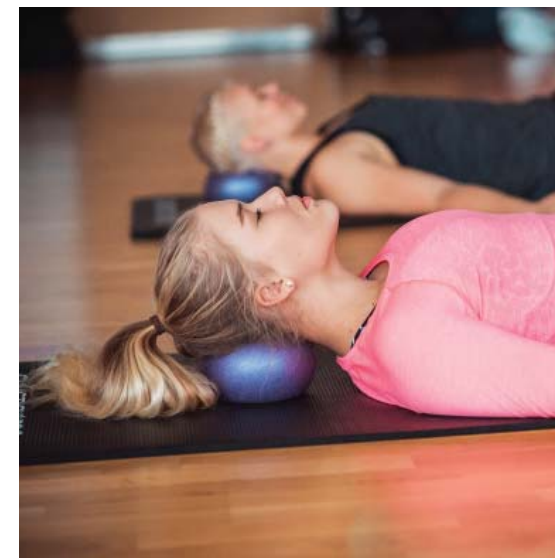
**20.00-21.00**

Omakustanteinen uinti, Uimahalli

**20.00-22.00**

Rantasauna 1 ja 2

**Turvallista kotimatkaa  
ja tervetuloa uudelleen Pajulahteen!**



**Liikuntakeskus Pajulahti**  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)