

FASCIAMETHOD -OHJAAJAKOULUTUS 25.–26.7.2019

TORSTAI 25.7.

PERJANTAI 26.7.

Tervetuloa Pajulahteen!

6.30-7.50

Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli

7.15-8.15

Aamiainen

8.15-8.45

Tunnin rakentaminen ja ohjaaminen, Tanssistudio

8.45-9.15

2. tunnin liikeanalyysi, Tanssistudio

9.15-10.00

FasciaMethod -tunti, Tanssistudio

10.00-11.30

Ohjausnäytteet, Tanssistudio

11.30-12.45

Huoneiden luovutus ja lounas, Iso-Kukkanen

12.45-14.15

Kuntouttava näkökulma ja liikehallintaharjoitteet, Tanssistudio

14.30-15.30

Pallohierontaharjoitteet ja perusteet, Tanssistudio

15.30-16.30

Sportyplannerin käyttö ja päätös, Tanssistudio

12.00-13.00

Koulutuksen avaus ja FasciaMethod -tunti, Tanssistudio

13.00-13.45

Mitä on Fasciamethod ja millaista on myofaskiaalinen harjoittelu, Tanssistudio

14.00-15.00

Lihastoimintaketjut ja niiden teippaus sekä 1. tunnin liikeanalyysi, Tanssistudio

15.00

Majoittuminen / Tauko

15.30-16.15

Mitä on faskia, Tanssistudio

16.30-17.30

Päivällinen, Iso-Kukkanen

17.30-18.15

Liikeanalyysi jatkuu, Tanssistudio

18.15-19.00

FasciaMethod -tunti, Tanssistudio

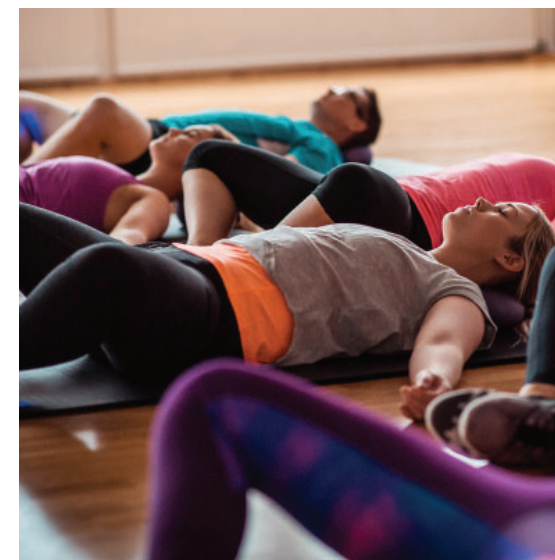
19.00-21.00

Omakustanteinen uinti, Uimahalli

20.00-22.00

Rantasauna 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.

**Turvallista kotimatkaa
ja tervetuloa uudelleen Pajulahteen!**



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com