

LAUANTAI 10.8.

SUNNUNTAI 11.8.

Tervetuloa Pajulahteen!

6.30-7.50 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli
7.15-8.30 Aamiainen

8.30-10.30

Lantio/lonkka: yleisimmät ongelmat, lihastoimintaketjut, testaus ja harjoitteet, Tanssistudio
Nilkka/jalkaterä: yleisimmät ongelmat, lihastoimintaketjut, testaus ja harjoitteet, Tanssistudio

10.30-11.00

FasciaMethod -kehoahoito pienryhmälle/urheilujoukkueelle, Tanssistudio

11.00-12.15

Huoneiden luovutus ja lounas, Iso-Kukkanen

12.15-13.15

Pareittain testiasiakkaalle kuntouttavan saliohjelman laadinta testitulosten perusteella. Aikaa testaukseen ja ohjelman laadintaan 60 min.

13.30-15.30

Tehtävien purku, noin 15 min / pari, Tanssistudio

15.30-16.30

Sportyplannerin käyttö, lisenssiasiat ja päätös, Tanssistudio

12.00-13.30

Koulutuksen avaus + Mitä on ProMethod ja mitä tarkoittaa kuntouttava näkökulma?, Tanssistudio
Fascia - miten se liittyy kuntouttavaan näkökulmaan?, Tanssistudio

14.00-15.00

Hartiarengas/olkanivel: yleisimmät ongelmat, lihastoimintaketjut, testaus ja harjoitteet, Tanssistudio

15.00

Majoittuminen / Tauko

15.30-16.30

Rintaranka ja vatsan kontrolli: yleisimmät ongelmat, lihastoimintaketjut, testaus ja harjoitteet, Tanssistudio

16.30-17.30

Päivällinen, Iso-Kukkanen

17.30-20.00

Lanneranka: yleisimmät ongelmat, lihastoimintaketjut, testaus ja harjoitteet, Tanssistudio
Aikulämmittely: merkitys ja esimerkkejä
ProMethod -kuntouttavan saliohjelman rakenne ja viikko-ohjelman suunnittelu + esimerkkejä
Pallojieronta ja muita itsehoitokeinoja

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