

PARISUHDEVIIKONLOPPU 13.-15.9.2019



OLYMPIC
TRAINING
CENTER



Pajulahti

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
Tervetuloa Pajulahteen! Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa päärakennuksen kuntosalin on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan. Välinevuokraamosta (p. 044 775 5375) voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön. Opettajana toimii Tanja Väisänen ja asiantuntijana Pauli Pääkkönen (psykoterapeutti ja pari- ja seksuaaliterapeutti) Lisätietoja: tuomo.nurminen@pajulahti.com	7.30-8.30 Aamiainen	6.30-7.50 Maksuton aamu-uinti, Uimahalli	
	8.30-10.00 Kuntokamppailu, Nikula-hallin judoalue	7.30-9.15 Aamiainen	9.15-10.00 Ulkoliikunta / paritehtävät, lähtö Starttiaulasta
	10.00-11.30 Vuorovaikutus, Kokouspaju 2	10.00-10.45 Parisuhdeharjoitteet	10.00-10.45 Parisuhdeharjoitteet
	12.00-13.30 Lounas	12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas	12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas
	13.30-15.00 Parisuhdeharjoitukset	13.00-14.30 Tunteet, Kokouspaju 2	13.00-14.30 Tunteet, Kokouspaju 2
	14.00-14.45 Pajulahti-info ja alueeseen tutustuminen, Lähtö vastaanotosta	14.30-15.15 Parisuhdeharjoitus	14.30-15.15 Parisuhdeharjoitus
	15.00-16.45 Lihaskuntotreeni, Päärakennuksen kuntosalin	15.15-16.00 Kurssin arviointi ja päätös, Kokouspaju 2	15.15-16.00 Kurssin arviointi ja päätös, Kokouspaju 2
16.30-17.00 Päivällinen	15.15-16.00 Kurssin arviointi ja päätös, Kokouspaju 2	15.15-16.00 Kurssin arviointi ja päätös, Kokouspaju 2	
17.00-18.00 Päivällinen	17.00-18.00 Päivällinen	17.00-18.00 Päivällinen	
17.30-18.15 Seksuaalisuus, Kokouspaju 2	17.30-18.15 Seksuaalisuus, Kokouspaju 2	17.30-18.15 Seksuaalisuus, Kokouspaju 2	
18.15-19.00 Parirentoutus, Voimistelusalin	18.15-19.00 Parirentoutus, Voimistelusalin	18.15-19.00 Parirentoutus, Voimistelusalin	
18.30-19.15 Parivenyttely, Voimistelusalin	19.00-21.00 Illan keskustelut, Rantasauna ja takkahuone	19.00-21.00 Illan keskustelut, Rantasauna ja takkahuone	
		Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!	



Liikuntakeskus Pajulahti

Pajulahdentie 167

15560 Nastola

puh. 03 885 511

www.pajulahti.com