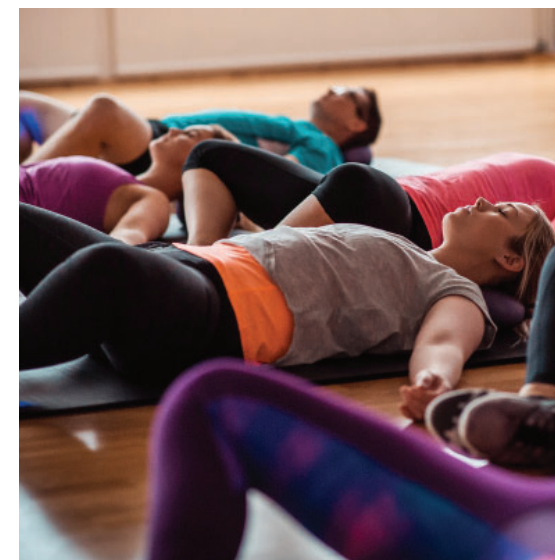


FASCIAMETHOD -OHJAAJAKOULUTUS 18.–19.2.2022

PERJANTAI	LAUANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-8.00 Aamiainen
	8.00-8.30 Tunnin rakentaminen ja ohjaaminen, Tanssistudio
	8.30-9.00 2. tunnin liikeanalyysi, Tanssistudio
12.00-13.00 Koulutuksen avaus ja FasciaMethod -tunti, Tanssistudio	9.00-9.30 FasciaMethod -tunti, Tanssistudio
13.00-13.45 Mitä on Fasciamethod ja millaista on myofaskiaalinen harjoittelu, Tanssistudio	9.45-11.30 Ohjausnäytteet, Voimistelusalii
14.00-15.00 Lihastoimintaketjut ja niiden teippaus sekä 1. tunnin liikeanalyysi, Tanssistudio	11.30-12.45 Huoneiden luovutus ja lounas, Iso-Kukkanen
15.00 Majoittuminen / Tauko	12.45-14.15 Kuntouttava näkökulma ja liikehallintaharjoitteet, Voimistelusalii
16.15-17.00 Mitä on faskia, Tanssistudio	14.30-15.30 Pallohierontaharjoitteet ja perusteet, Voimistelusalii
17.00-18.00 Päivällinen, Iso-Kukkanen	15.30-16.30 Sportyplannerin käyttö ja päätös, Saari-kabinetti
18.00-18.45 Liikeanalyysi jatkuu, Tanssistudio	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen Pajulahteen!
18.45-19.30 FasciaMethod -tunti, Tanssistudio	
20.00-21.30 Rantasaunat	



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511