



Pajulahti

Katja Kettunen

Luonnosta voimaa
NAAVAGO

LUONNOSTA VOIMAA- HYVÄNOLON TALVIVIIKONLOPPU

4.-6.2.2022

Perjantai

14.00-14.45	Tervetuloinfo (Kokouspaju)
15.00	Majoittuminen
16.30-17.30	Päivällinen
17.30-19.00	FasciaMethod ja rentoutusharjoitus (Tanssistudio)
20.00	Illtapala
20.00-22.00	Rantasauna ja avanto

Lauantai

7.30-8.30	Aamiainen
8.30-9.30	Aamujooga lumella, lähtö Starttiaulasta
9.30-11.00	Hiihdon tekniikka perinteinen. lähtö Starttiaulasta
11.00-13.00	Lounas



13.00-15.30	Fatbike-retki Seelammin laavulle. Kahvit ja välipala. Ota oma reppu mukaan, lähtö Starttiaulasta
15.45-16.45	Syvävenyttely (Tanssistudio)
17.00-19.00	Päivällinen
19.00-21.30	Rantasauna(yleinen vuoro) ja avanto
19.00-21.00	Iltauinti (yleinen vuoro, +4,50€/hlö), Uimahalli
20.00	Illtapala

Sunnuntai

7.30-9.00	Aamiainen
9.00-11.00	Aamuherättelyt rannalla ja luisteluhiihdon tekniikka. lähtö Starttiaulasta
12.00	Huoneiden luovutus ja päätöslounas
13.00-14.00	Äänimaljarentoutus. Viikonlopun päätös (Tanssistudio)

Pukeuduthan ulkoaktiiviteetteihin lämpimästi kerrospukeutuen ja joustavia vaatteita suosien. Pakkaa mukaan oma reppu ja villasukat.



Lisätiedot:

tuomo.nurminen@pajulahti.com / 044-7755369