

POWERMETHOD -VALMENTAJAKOULUTUS 16.–17.9.2022

PERJANTAI	LAUANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.00 Aamiainen
	9.00-10.00 PowerMethod ryhmäliikunnassa, Tanssistudio
12.00-13.00 Mitä on PowerMethod, Tanssistudio	10.00-12.00 Liikeanalyysi ja tekniikka, Tanssistudio
13.15-14.45 Tuki- ja liikuntaelimestö -luento, Tanssistudio	12.00-13.00 Huoneiden luovutus ja lounas, Iso-Kukkanen
15.00 Majoittuminen / Tauko	13.00-14.00 PowerMethod -ohjelman luominen, Tanssistudio
15.30-16.30 Mitä on fascia? -luento, Tanssistudio	14.00-14.45 Paritehtävä ja ohjausnäyte, Tanssistudio
16.30-17.30 Päivällinen, Iso-Kukkanen	14.45-15.00 Yhteenveto ja yleiset asiat sekä päätös, Tanssistudio
17.30-19.00 PowerMethod -treeni, Tanssistudio	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen Pajulahteen!
19.30-20.00 iltapala, Iso-Kukkanen	
20.00-22.00 Rantasaunat	



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511