

FASCIAMETHOD -OHJAAJAKOULUTUS 15.–16.3.2024



Pajulahti

PERJANTAI	LAUANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-8.15 Aamiainen
	8.15-8.45 Tunnin rakentaminen ja ohjaaminen, Voimistelusalii
12.00-13.00 Koulutuksen avaus ja FasciaMethod -tunti, Tanssistudio	8.45-9.15 2. tunnin liikeanalyysi, Voimistelusalii
13.00-13.45 Mitä on Fasciamethod ja millaista on myofaskiaalinen harjoittelu, Tanssistudio	9.15-10.00 FasciaMethod -tunti, Voimistelusalii
14.00-15.00 Lihastoimintaketjut ja niiden teippaus sekä 1. tunnin liikeanalyysi, Tanssistudio	10.00-11.30 Ohjausnäytteet, Voimistelusalii
15.00 Majoittuminen / Tauko	11.30-12.45 Huoneiden luovutus ja lounas, Iso-Kukkanen
15.30-16.15 Mitä on faskia, Tanssistudio	12.45-14.15 Kuntouttava näkökulma ja liikehallintaharjoitteet, Voimistelusalii
16.30-17.30 Päivällinen, Iso-Kukkanen	14.30-15.30 Pallohierontaharjoitteet ja perusteet, Voimistelusalii
17.30-18.15 Liikeanalyysi jatkuu, Tanssistudio	15.30-16.30 Sportyplannerin käyttö ja päätös, Luokka Olenius
18.15-19.00 FasciaMethod -tunti, Tanssistudio	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen Pajulahteen!
19.00-22.00 Rantasaunat	
20.00-21.00 Iltapala, Iso-Kukkanen	



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com