



FasciaMethod



StarJump

AKTIVITEETIT

Liikuntakeskus Pajulahti

VAUHDIKKAAT JA FYYSISET

- Cross training** Toiminnallinen harjoitus, joka haastaa kehoa kokonaisvaltaisesti. Hauskaa, tehokasta ja hikistä treeniä, jonka jokainen voi muokata itselleen sopivaksi.
- KIN-ball** Mielenkiintoinen joukkuepeli, jossa kolme joukkuetta kisailevat jättipallolla (halkaisija 1,2 m). Ryhmäkoko 9-20 hlöä.
- NikulaRace** UUTUUS Joukkuekilpailu Nikula-hallissa monipuolisin lajein. Tehtävissä tarvitaan raakaa voimaa, urheilutietämystä, taitoa ja tarkkuutta. Ryhmäkoko 6-40 hlöä.
- PajuGames** Leikkimielisiä joukkuepelejä, joissa kisaillaan kolmen lajin parissa. Joukkuepelejä eri välinein. Peleinä esim. koppipallo, lakanalenttis ja potkutunnelipesis. Ryhmäkoko 12-144 hlöä.
- Paralajit** Suomen ainoana virallisena Paralympiakomitean valmennuskeskuksena tarjoamme lajimaistiaisja paraurheilulajeista soveltaen. Lajeina mm. istumalentis, maalipallo, pyörätuolipelit. Ryhmämaksimi 36 hlöä.
- StarJump** UUTUUS Lattaricoctail vie tanssijat samban ja jiven maailmoihin Ansku Bergströmin innostavalla otteella.
- Kuplafutis** Tässä jalkapallolajissa pelaajat ovat kuplapallojen sisällä. Kontakti kanssapelaajiin on sallittua. Ryhmäkoko 6-36 hlöä.

KEVYET JA RAUHALLISET

- FasciaMethod** FasciaMethod on kokonaisvaltaista kehonhuoltoa kuntouttavasta näkökulmasta. Tunti sopii kaikille.
- Jousiammunta** Jousiammunnan lajikokeilua sisäammuntapaikalla. Ryhmämaksimi 24 hlöä.
- Kehonhuolto** Kehon liikkuvuutta ja venytystä. Voi sisältää myös loppurentoutuksen.
- PajuCase** Tiimitoimintaa ja ongelmanratkaisua. Tehtävissä vaaditaan monipuolista ajattelua, taitoa, tarkkuutta ja yhteistyötä.
- Sisäcurling** Mukaansatempaava sisäversio jäällä pelattavasta curlingista ilman harjaamista. Pelissä käytetään virallisia sisäcurlingiviä ja -pelialustoja.
- StarJump** UUTUUS Kehonhuollossa tärkeimpänä on kaiken toiminnan perustan, oman kehon hyvinvoinnin varmistaminen. Lisäksi hellimme mieltäsi melodisilla sävelmillä ja upeilla luontomaisemilla.
- Taiji** Kiinalaisena aamuvoimisteluna tunnettu liikuntamuoto, jossa liikkeet ovat rauhallisen pehmeitä ja pyöreitä. Perustuu perinteisiin kiinalaisiin kamppailulajeihin, lääketieteeseen sekä taolaiseen filosofiaan.
- Äänimaljarentoutus** UUTUUS Äänimaljat tuottavat värähteleviä ja luonnollisia ylä- ja alaaäniä, jotka voi tuntea tai aistia kehossa. Äänimaljat hoitavat kehoa, mieltä ja sielua, kyseessä kokonaisvaltainen rentoutustunti.



Fatbike ja melonta



Sisäcurling



Paralajit: maalipallo

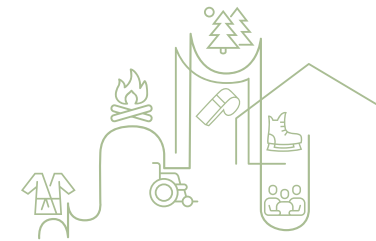


PajuCase

Vai jotain muuta?
Liikuntalajeissa riittää - kysy
myynnistämme.

LUONTO JA ULKOILU

- Erästäihaaste** UUTUUS Erästäihaaste sopii erityisen hyvin yritysryhmille. Tehtävissä joukkueet tarvitsevat taitoa, tietoa ja näppäryyttä, mutta haaste ei ole nopeuskilpailu. Voittajajoukkue palkitaan maalissa. Ryhmämaksimi 40 hlöä.
- Fatbike ja efatbike** Pyöräilyä Pajulahden metsäreiteillä joko lihasvoimalla tai sähköavusteisella efatbikella. Fatbiken ryhmämaksimi 13 hlöä ja efatbiken 10 hlöä.
- Luonnosta lautaselle** UUTUUS Tutustutaan sesongin mukaisiin metsän antimisiin. Opas näyttää, mitä metsäherkkuja on helppo löytää aloittelijankin. Laavulla tutkitaan ja valmistetaan kerätyistä kasveista/marjoista/sienistä pientä purtavaa, jotka nautitaan nokipannukahvit. Ryhmämaksimi 20 hlöä.
- Luontopakopeli** Luonnossa tapahtuva mukaansatempaava Nature Escape -pakopeli sisältää ongelmanratkaisutehtäviä. Tehtäviä ratkotaan yhdessä ryhmän kanssa. Ryhmäkoko 2-20 hlöä.
- Melonta ja metsäjooga** UUTUUS Melonta packraftilla saareen, jossa rauhoitetaan ja tehdään maaston muotoja hyödyntäen lihaskuntoa, kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä metsäjoogaliikkeitä. Ryhmämaksimi 8 hlöä.
- Metsän syli** UUTUUS Metsämieli-kävely tasapainottaa mieltä ja kehoa! Luonnosta syntyviä terveysvaikutuksia tehostetaan tietoisilla harjoitteilla, joilla kehitetään tavoitteellisesti oman mielen sisäisiä, hyvinvointia tukevia taitoja. Metsässä oleiluun ja liikkumiseen yhdistetään rentoutus-, virkistys- ja mielentaitoharjoituksia. Ryhmämaksimi 15 hlöä.
- Seikkailupuisto** Yksi Suomen suurimpia köysiseikkailupuistoja rataelementtien määrässä mitattuna. Kyseessä on maastoon ja puustoon rakennettu ratakokonaisuus, joka sisältää mukaansatempaavia liukuja, haastavampia kiipeilyosuuksia ja kanttia vaativia esteitä niin korkealla kuin hieman alempanakin.
- TeamRace** Hauskaa joukkuekilailua pihalla suunnistaen, jossa yhteistyö, oivallus ja nopeus ratkaisevat.



Pajulahti

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
p. 03 885 511

www.pajulahti.com