

FASCIAMETHOD -OHJAAJAKOULUTUS 23.-24.1.2026

PERJANTAI	LAUANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.00 Aamiainen, Iso-Kukkanen
	9.00-9.45 Tunnin rakentaminen ja ohjaaminen, Tanssistudio
10.00-11.00 Koulutuksen avaus ja FasciaMethod -tunti, Tanssistudio	9.45-10.45 2. tunnin liikeanalyysi, Tanssistudio
11.00-11.45 Mitä on Fasciamethod, liikkuvuusharjoittelu ja liikehallintaharjoittelu, Tanssistudio	10.45-11.15 Tuki- ja liikuntaelimistön huomioiminen osa 1, Tanssistudio
11.45-12.30 Lihastoimintaketjut, Tanssistudio	11.15-12.00 FasciaMethod - 3. tunti, Tanssistudio
12.30 Lounas, Iso-Kukkanen	12.00-12.45 Huoneiden luovutus ja lounas, Iso-Kukkanen
13.15-14.15 1. tunnin liikeanalyysi, Tanssistudio	12.45-13.45 Ohjaamisen harjoittelu -tehtävä, Tanssistudio
14.15-15.15 Mitä on faskia tuki- ja liikuntaelimistön ja liikkeen näkökulmasta, Tanssistudio	13.45-14.45 Tuki- ja liikuntaelimistön huomioiminen osa 2, Tanssistudio
15.15-16.15 Liikeanalyysi jatkuu ja jalkateräharjoitteet, Tanssistudio	14.45-16.00 Pallohierontaharjoitteet ja perusteet, Tanssistudio
16.15-17.00 FasciaMethod - 2. tunti ja kiitokset ensimmäisestä päivästä, Tanssistudio	16.00-16.30 Sportyplannerin käyttö ja käyttöehdot sekä kiitokset, Tanssistudio / Luokka 2
17.00-19.00 Majoittautuminen ja päivällinen, Iso-Kukkanen	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen Pajulahteen!
19.00-22.00 Rantasaunat	



**KOLMEN KAMPUKSEN
URHEILUPIISTO**
KASVU- JA KASVUN - KASVUN

