

TANSSILLINEN HYVÄNOLON VIIKONLOPPU 27.-29.3.2026



**KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO**

PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Viikonlopun tavoitteena on palautua, levätä, hengittää, löytää liikunnan kipinä, syödä hyvin, nauttia, hikoilla, kuunnella itseä..... Kaikki on sallittua. Viikonloppu sopii ihan kaikille. Osallistua voit ihan joka tunnille tai oman tuntemuksen mukaan niille tunneille joille haluat. Aikaisempaa osaamista mistään viikonlopun lajeista ei tarvitse olla. Pakkaa mukaasi sisä- ja ulkoliikuntavarusteet, villasukkia unohtamatta. Viikonlopun ohjaa Riitta "Riitu" Samporanta (Ammatillinen opettaja, Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, Palautumisohjaaja) ja Mirka Haasto (Fysioterapeutti)	7.45-9.00 Aamiainen	7.45-9.00 Aamiainen
	9.00-10.30 Pilates (perusteet ja harjoitus), Tanssistudio 10.30-11.45 Tanssin taikaa; Salsa ja Tango, Tanssistudio	9.00-10.30 Tanssin taikaa; Salsa, Chacha ja Samba, Tanssistudio 10.30-11.15 Pilates ja kehonhuolto pallolla, Tanssistudio 11.15-11.30 Kurssin päätös, Tanssistudio
	11.45-13.00 Lounas	12.00 Huoneiden luovutus
	13.00-13.45 Vesiliikunta, Uimahalli (Mirka) 14.00-14.45 Kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali (Mirka)	12.15 Lounas
	15.15-16.00 FasciaMethod, Tanssistudio (Mirka) 16.15-17.00 Venyttely ja rentoutus, Tanssistudio (Mirka)	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
15.00 Majoittuminen		
16.30-17.30 Päivällinen	17.00-19.00 Päivällinen	
17.45-18.15 Kurssin avaus, Tanssistudio 18.15-19.45 Kehonherättely ja YogaFlow, Tanssistudio 19.45-20.45 Tanssin taikaa; Salsa ja Bachata, Tanssistudio 20.30-21.00 Iltapala 20.30-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla	19.00-21.00 Iltauinti (lisämaksullinen), Uimahalli 19.00-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla 20.00-21.00 Iltapala	

