MIELIFIILIS (TOTEUTUS YHDESSÄ MIELI RY:N KANSSA)

15.–19.2.2027

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ohjaajina toimivat Pajulahden liikunnanohjaajat.	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
	9.30-11.30 Mieli ry:n työpaja I, Kokouspaju 2	9.30-11.00 Kuntosaliharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali	9.30-11.00 Kickspark ulkona, lähtö Starttiaulasta	9.30-11.00 Keppijumppa ja Foam roller, Palloilusali 1
11.45-12.30 Avausinfo, Luokka Haavisto	11.00-13.30 Lounas	11.30-13.00 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas
12.30-13.30 Lounas 13.45-14.45 Kevyt tutustumisliikunta ulkona, lähtö Starttiaulasta 15.00-16.00 Kehonhallinta ja tasapaino, Tanssistudio 16.00 Majoittuminen	13.00-15.00 Mieli ry:n työpaja II, Kokouspaju 2 15.30-16.30 Lumikenkäily, lähtö Starttiaulasta	13.45-14.30 Jääkolkka, lähtö Starttiaulasta 15.15-16.15 FasciaMethod, Tanssistudio	13.30-15.00 Cross Training, Kamppailuareena 16.00-17.00 Vesijumppa ja vesijuoksu, Uimahalli	12.00 Huoneiden luovutus 12.30-13.15 Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto **Kiitos, kun kävit ja tervetuloa uudelleen!** Muista myös suosittu Inbody-mittaus. Ajanvaraukset numerosta 044-7755369
16.30-18.00 Päivällinen 18.15-19.00 Kisailut ja visailut, Auditorio 19.30-21.00 Rantasaunat ja avanto	16.30-19.00 Päivällinen 18.00-20.30 Iltauinti yleisellä vuorolla (maksuton), Uimahalli 19.30-21.00 Rantasaunat ja avanto	16.30-18.00 Päivällinen 18.00-18.45 Kehonhuolto ja rentoutus, Tanssistudio 19.00-22.00 Majoittuvien rantasaunat ja avanto	17.00-19.00 Päivällinen 19.00-21.30 Omatoimiset vertaiskeskustelut, Takkahuone 20.00-22.00 Rantasaunat ja avanto	

KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO
PAJULAHTI · KISAKALLIO · MÄKELÄNRINNE



