# TANSSILLINEN HYVÄNOLON VIIKONLOPPU 19.-21.2.2027

KOLMEN KAMPUKSEN URHEILUOPISTO
PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

| PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|---|---|---|
| **Tervetuloa Pajulahteen!**<br><br>Viikonlopun tavoitteena on palautua, levätä, hengittää, löytää liikunnan kipinä, syödä hyvin, nauttia, hikoilla, kuunnella itseä..... Kaikki on sallittua.<br><br>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.<br><br>Viikonlopun ohjaa Riitta “Riitu” Samporanta (Ammatillinen opettaja, Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, Palautumisohjaaja) ja Mirka Haasto (Fysioterapeutti) | **7.45-9.00** Aamiainen | **7.15-8.30** Aamiainen |
| | **9.00-10.30**<br>Pilates (perusteet ja harjoitus), Tanssistudio<br><br>**10.30-11.45**<br>Tanssin taikaa; Salsa ja Tango, Tanssistudio | **8.30-10.15**<br>Tanssin taikaa; Salsa, Chacha ja Samba, Tanssistudio<br><br>**10.15-11.30**<br>Pilates ja kehonhuolto pallolla ja kurssin päätös, Tanssistudio |
| | **11.45-13.00** Lounas | **12.00** Huoneiden luovutus |
| | **13.00-13.45**<br>Kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali (Mirka)<br><br>**14.00-15.30**<br>FasciaMethod, venyttely ja rentoutus, Tanssistudio (Mirka) | **12.15** Lounas |
| **16.00**<br>Majoittuminen | **16.00-16.45**<br>Vesiliikunta, Uimahalli (Mirka) | **Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!** |
| **16.30-17.30** Päivällinen | **17.00-19.00** Päivällinen | |
| **17.30-19.30**<br>Kurssin avaus + Kehonherättely ja YogaFlow sekä Tanssin taikaa; Bachata, Tanssistudio<br><br>**20.00-21.00** Iltapala<br><br>**20.30-22.00**<br>Rantasaunat yleisövuorolla | **19.00-21.00**<br>Iltauinti (lisämaksullinen), Uimahalli<br><br>**19.00-22.00**<br>Rantasaunat yleisövuorolla<br><br>**20.00-21.00** Iltapala | |



