

OHJELMA

10.00-

10.00-10.25
Tervetuloa liikkumaan
Pajulahden
kampukselle!

Alkuverryttely ja
puheenjohtajan
avauspuhe

10.45-

10.45-11.30
Oman hyvinvoinnin
johtaminen -
hyvinvointiosaamisen
kokonaisuus, Auditorio

Boulderointi, Nikula-halli

Venyttelyt, Nikula-halli

Cross Training,
Kamppailuareena

Kehonhallinta,
Kamppailuareena

FasciaMethod,
Voimistelusal

Vesijumppa,
Uimahalli

Pilates, Palloilusal 1

Foam Roller,
Palloilusal 2

Rennot rytmit,
Tanssistudio

Melonta, Melontaranta

11.50-

11.50-12.35
Energiaa itsesi
johtamiseen -
kokonaisuormituksen
hallinta, Auditorio

Boulderointi, Nikula-halli

Venyttelyt, Nikula-halli

Cross Training,
Kamppailuareena

Kehonhallinta,
Kamppailuareena

Fascia-pallotunti,
Voimistelusal

Vesijumppa,
Uimahalli

Pilates, Palloilusal 1

Foam Roller,
Palloilusal 2

Rennot rytmit,
Tanssistudio

Melonta, Melontaranta

12.30-13.15 Lounas 1,
Iso-Kukkanen

12.55-

12.55-13.40
Johda itsesi tuloksiin
merkitykselliset ja
toimivat tavoitteet,
Auditorio

Seinäkiipeily, Nikula-halli

Kehonhuolto, Nikula-halli

Kahvakuula,
Kamppailuareena

Kehonpainoharjoittelu,
Kamppailuareena

Juoksuvinkit, 400m
juoksurata

Vesijuoksu,
Uimahalli

Pilates, Palloilusal 1

Foam Roller,
Palloilusal 2

Rentoutus, Tanssistudio

Melonta, Melontaranta

13.30-14.15 Lounas 2,
Iso-Kukkanen

14.00

14.00-14.45
Viritä itsesi
tulostuntoon
toimintakyvyn
turvaaminen, Auditorio

Seinäkiipeily, Nikula-halli

Kehonhuolto, Nikula-halli

Kuntotyrkkeily,
Kamppailuareena

Kehonpainoharjoittelu,
Kamppailuareena

Sauvakävely, lähtö
Vastaanotosta

Vesijuoksu,
Uimahalli

Pilates, Palloilusal 1

Foam Roller,
Palloilusal 2

Rentoutus, Tanssistudio

Melonta, Melontaranta

Muu ohjelma

Lisäksi päivän aikana:
Välinekokeiluja
Paahtimolta
non stoppina

Fatbike
Kickbike
Frisbeegolf
Minigolf
Omatoimisesti
voit liikkua
Pajulahtihallissa:
Bodybike
Kuntosali
Jalkapallo
Yleisurheilu

Päivän aikana
mahdollisuus myös
suosittuun Inbody-
kehonkoostumus-
mittaukseen (32€)
Testihuone 2:ssa.

pro