

# Pysyvään muutokseen -hyvinvointikurssi

## 2. ja 3. lähijakso

*MAANANTAI*

*TIISTAI*

*KESKIVIIKKO*

|              | <i>MAANANTAI</i>                    | <i>TIISTAI</i>                      | <i>KESKIVIIKKO</i>            |
|--------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| <b>08.00</b> |                                     | Aamiainen<br>Yksilöajat             | Aamiainen<br>Yksilöajat       |
| <b>09.00</b> |                                     | Havainnointiharjoituksia            | Kuntokamppailu / muu liikunta |
| <b>10.00</b> | Kokoontuminen ja kuulumisten vaihto | Lajikokeilu<br>esim. kuntonyrkkeily | Jooga/Pilates                 |
| <b>11.00</b> | Matka jatkuu                        | Yksilöajat                          | Luento ja harjoitteita        |
| <b>12.00</b> | Lounas                              | Lounas                              | Lounas                        |
| <b>13.00</b> | Luento                              | Luontoretki /<br>Vesiliikunta       | Kurssin yhteenveto            |
| <b>14.00</b> | Ryhtiä mieleen ja kehoon            |                                     |                               |
| <b>15:00</b> | Kahvit                              | Kahvit                              |                               |
| <b>15.30</b> | Ryhmäytyminen                       | Kehonhuolto                         |                               |
| <b>17.00</b> | Päivällinen                         | Päivällinen                         |                               |

