Te5.1.			
Pvm	**Klo**	**Sisältö**	**Paikka**
ma 5.10.	13.45-15.00	Suunnittelu	L120
ti 6.10.	12.15-13.30	Metsälenkki: keskusteluaiheet/ geokätköt/ suunnistus	Lähtö jäähallin parkkipaikka
to 8.10.	08.45-10.00	Hyvinvointisovellukset, Video: Aivot ylikierroksilla, Niska-hartiahieronta	L 120
ma 12.10.	13.45-15.00	Normaaliliikkuvuuden testiliikkeet, Jännitys-rentousharjoitus 1.	Kotkan opiston tanssisali
ti 13.10.	12.15-13.30	Stretching- venyttely, Jännitys-rentousharjoitus 1.	Kotkan opiston tanssisali
to 15.10.	08.45-10.00	Hyvinvointitehtävät kotona	Itsenäinen kotitehtävä
S Y Y S L O M A			
ma 26.10.	13.45-15.00	Fascia-rullaus Jännitys-rentousharjoitus 2.	Kamppailukeskus
ti 27.10.	12.15-13.30	Fascia-pallot Pallohieronta 3 eri pallolla	Kamppailukeskus
to 29.10.	08.45-10.00	Hengitysrentoutus Tietoinen syvähengitys	Kotkan opiston tanssisali
ma 2.11.	13.45-15.00	Avittaja-vierailu; sosiaalinen jännittäminen / Jenni Lehtinen	Kamppailukeskus
ti 3.11.	12.15-13.30	Kehon rentouden kontrolli Hengitysmeditaatio	Kotkan opiston sali
to 5.11.	08.45-10.00	Kuminauhalämmittely Äänimaailmarentoutus	Kotkan opiston sali
ma 9.11.	13.45-15.00	Kehoa huoltava ja rentouttava jooga / Noora Vanhala 3 euroa tasaraha TAI Mobile Pay	Kamppailukeskus
ti 10.11.	12.15-13.30	Keppivenyttely ja -rullaus Autogeeninen mielikuvarentoutus	Kamppailukeskus
to 12.11.	08.45-10.00	Ohjattu jalkapohjahieronta – puhtaat sukat	Kotkan opiston tanssisali
ma 16.11.	13.45-15.00	Intialainen päähieronta – puhtaat hiukset	L 120
ti 17.11.	12.15-13.30	Autogeeninen rentoutus: Voimavaraääänite	Kotkan opiston sali
to 19.11.	08.45-10.00	Autogeeninen pitkä rentoutus	Kotkan opiston sali

Koeviikon tunnit: Glögit, Mandala-väritys ja opintojakson lopputehtävä L 120