

PERJANTAI 17.11.	LAUANTAI 18.11.	SUNNUNTAI 19.11.	
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa päärakennuksen kuntosalin on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan.</p> <p>Välinevuokraamosta (p. 044 775 5375) voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.</p> <p>Ohjaajana viikonlopussa toimii Suvi Leinonen.</p> <p>Lisätietoja ohjelmasta: <a href="mailto:tuomo.nurminen@pajulahti.com">tuomo.nurminen@pajulahti.com</a></p>	<p><b>7.30-8.15</b> Aamiainen</p>	<p><b>6.30-7.50</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli <b>7.15-8.00</b> Aamiainen</p>	
	<p><b>9.00-10.30</b> Päivän aloitus ulkoliikunnalla - leppoisasti raitista ilmaa, lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>9.30-10.15</b> Aamu-ulkoilu - leppoisasti raitista ilmaa, lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>11.00-11.45</b> Kehonhuolto ja rentous #1, Tanssistudio</p>
	<p><b>11.00-11.45</b> Kehonhuolto ja rentous #1, Tanssistudio</p>	<p><b>11.00-11.45</b> Kehonhuolto ja rentous #3, Tanssistudio</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>
	<p><b>12.00-13.00</b> Lounas</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>	<p><b>13.15-14.00</b> Päätös ja palautteet, ATK-luokka</p>
	<p><b>13.00-14.30</b> Elämäntavat, keho ja mieli - vinkkejä ja keskustelua nuotion äärellä, Pajunpesä</p>	<p><b>13.15-14.00</b> Päätös ja palautteet, ATK-luokka</p>	<p><b>14.00-14.45</b> Kolmen kuukauden etävalmennuspaketin ostaneiden info, ATK-luokka</p>
	<p><b>15.00</b> Saapuminen ja majoittuminen</p>	<p><b>15.00-16.30</b> Kehonhuolto ja rentous #2, Tanssistudio</p>	<p><b>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>16.30-17.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-18.00</b> Päivällinen</p>		
<p><b>17.30-18.15</b> Kurssin avaus ja tervetulojuoma, Kokouspaju</p>	<p><b>18.00-19.30</b> Tavoitteet ja motivaatio, oman aarrekartan työstö ja stressinhuolto haaveilemalla, Takkahuone</p>		
<p><b>18.30-20.00</b> Stressinpurkutreeni ja energiatreeni ryhmään tutustuen - hikistä, hauskaa ja huoltavaa, Tanssistudio</p>	<p><b>19.30-21.30</b> Majoittuvien rantasaunavuorot, Rantasaunat 1 ja 3</p>		
<p><b>20.00-21.30</b> Oma saunavuoro, päärakennuksen saunat</p>	<p><b>19.30-20.30</b> Omaa illanviettoa, Takkahuone</p>		
<p><b>20.30-22.00</b> Iltapala, Saari-kabinetti</p>	<p><b>20.30-22.00</b> Iltapala, Saari-kabinetti</p>		

