

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan.</li> <li><b>Nuorten, 10-16</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukusalissa.</li> <li><b>Lasten 7-9</b> -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa.</li> <li><b>Vimpulat, 3-6</b> -vuotiaat kokoontuvat Ryhmätyötila 13:sta. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.</li> </ul> <p><b>13.00-13.45</b> Loman avaus, Auditorio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tervetulolögi</li> <li>Loman tavoitteet</li> <li>Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti</li> </ul>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>6.30-8.00</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli <b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	
	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Keppijumppa, Voimistelusalii</li> <li><b>Nuorten</b> Live Cluedo, Lehtienlukuaula</li> <li><b>Lasten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>8.15-9.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan joulukuusen haku, Lähtö starttiaulasta</li> <li>Lempeä aamunavaus, Tanssistudio</li> <li>Joulubingo, Auditorio</li> </ul> <p><b>9.30-11.00</b> Koko porukka polskimaan - ohjattua vesiliikuntaa ryhmissä</p>	<p><b>9.30-11.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Cross Training x 2 á 55 min, Nikula-halli 3</li> <li><b>Aikuisten</b> Liikuntavinkit 55min + Ravintovinkit 55 min, Auditorio</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli 2</li> <li><b>Lasten</b> Ulkoliikunta</li> <li><b>Vimpulapihaleikit</b></li> </ul> <p><b>12.00-13.30</b> Omatoinen mailallinen jäähallivuoro</p>	<p><b>9.30-11.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Cross Training x 2 á 55 min, Nikula-halli 3</li> <li><b>Aikuisten</b> Liikuntavinkit 55min + Ravintovinkit 55 min, Auditorio</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli 2</li> <li><b>Lasten</b> Ulkoliikunta</li> <li><b>Vimpulapihaleikit</b></li> </ul> <p><b>12.00-13.30</b> Omatoinen mailallinen jäähallivuoro</p>	<p><b>10.00-12.00</b> Koko porukan Tapanin rieha (mm. mäenlaskua, hevosajeluja ja luistelua), Jäähallin parkkipaikka</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>10.00-14.00</b> Omatoinen 3 tunnin osallistuminen seikkailupuistoon, jos pakkasta on vähemmän kuin 10 astetta. 20€ / hlö.</p>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan Geokätköily, Lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kunnanjumppa ja kehonhoito, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p>
	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p>	<p><b>11.00-13.15</b> Lounas</p>
<p><b>13.00-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> HIIT, Palloilusali 1</li> <li><b>Nuorten</b> Vesipelit, Uimahalli</li> <li><b>Lasten</b> Vesileikit, Uimahalli</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>11.00-11.45</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Joulukuusen koristelua vastaanotossa</li> </ul> <p><b>11.45-12.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Joulurauhanjulistuksen katsominen + lasten joulurauhan lukeminen, Auditorio</li> </ul> <p><b>12.00-13.30</b> Omatoinen mailaton jäähallivuoro</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Koko porukan elämykselliset ulkotouhut (retkiluistelu, lumikenkäily, kickspark ja hiihto), Lähtö starttiaulasta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>13.30-15.00</b> Koko porukan elämykselliset ulkotouhut (retkiluistelu, lumikenkäily, kickspark ja hiihto), Lähtö starttiaulasta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>13.00-14.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> kevyt jumppa, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> ilmapolttipatja ja akrobatiaa, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten</b> Nassikkapaini, Nikula-halli 2</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>13.15-14.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arjessa ja työssäjaksaminen, päätös ja palautteet, ATK-luokka</li> <li><b>Lasten ja nuorten</b> PajuCase, Palloilusali 1</li> </ul>	
<p><b>15.00</b> Majoittuminen</p> <p><b>15.45-16.30</b> Perheiden yhteinen liikunnallinen tutustuminen, Palloilusali 1-2</p>	<p><b>15.30-16.15</b> Koko porukan viitepelit, Palloilusali 1-2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>14.00-15.00</b> Pipareiden koristelu, Fanni-ravintola</p> <p><b>16.00-16.45</b> Joulujuhla, Iso-Kukkanen</p>	<p><b>15.30-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Foam Roller, Palloilusali 2</li> <li><b>Nuorten</b> PajuHop, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>16.30-18.00</b> Perheuinti, Uimahalli</p>	<p><b>15.00-17.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Venyttelyt ja rentoutus x 2, á 55 min, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Venyttelyt ja rentoutus x 2, á 55 min, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Dance, Palloilusali 1</li> <li><b>Lasten</b> Sirkustelu, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>	
<p><b>16.00-18.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.00-19.30</b> Jouluaateria ja perheiden yhdessä oloa ravintolassa</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>		
<p><b>18.00-19.00</b> Omatoinen palloilu, Palloilusali 1-2</p> <p><b>20.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 3</p>	<p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 3</p> <p><b>18.30-20.00</b> Piparien leipomista, Fanni-ravintola</p>	<p><b>18.00-22.00</b> Rantasaunat 1 ja 3</p> <p><b>18.00-22.00</b> Aattoillan iltapala kahvilassa</p> <p><b>18.00-22.00</b> Omatoinen aattoillan kirkko Nastolan kirkossa</p>	<p><b>18.00-22.00</b> Rantasaunat 1 ja 3</p>	<p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 3</p>	<p><b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>	
					<p><a href="http://www.pajulahti.com">www.pajulahti.com</a></p>	