

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen	6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen
Vastuuohjaajana: Pajulahden liikunnanohjaajat	9.30-11.00 Sauvakävelyretki poluilla, Lähtö starttiaulasta	9.30-11.00 Frisbeegolf, Lähtö Starttiaulasta	9.30-11.00 Saligolf, Pajulahtihalli	9.30-11.00 Kestävyyskuntoa Kickbikella ja lihaskuntoa ulkokuntoilulaitteilla, Lähtö Starttiaulasta
14.00-14.45 Avaus ja hieronta-ajat, Kokouspaju	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas
15.00 Majoittuminen	13.00-14.30 Lihaskuntoa keppijumpalla ja venyttelyt, Tanssistudio	13.00-14.30 Vesijuoksu ja -rentous, Uimahalli	13.00-16.00 Laavuretki, Lähtö Starttiaulasta	12.00 Huoneiden luovutus
15.45-16.30 Tutustumisliikuntaa, Tanssistudio	15.15-16.00 Vesijumppa, Uimahalli	15.15-16.00 Sisäcurling, Palloilusali 1		13.15-14.00 Päätös ja palautteet, Luokka 5-6
16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	14.00-14.45 Personal Training info, Luokka 5-6
18.00-19.30 Ulkovalokuvaus suunnistus, Lähtö starttiaulasta 20.00-21.00 Uinti ja sauna omatoimisesti, Uimahalli	18.00-20.30 Iltauinti maksutta, Uimahalli	18.00-19.30 Tiimityötä PajuRacella, Palloilusali 1 20.00-21.00 Uinti ja sauna omatoimisesti, Uimahalli	19.00-20.30 Iltauinti maksutta, Uimahalli	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen! Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511