

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 7.15-9.00 Aamiainen
Vastuuohjaajana: Pajulahden liikunnanohjaajat	9.30-11.00 Valokuvasuunnistus, Lähtö starttiaulasta	9.30-11.00 Hiihtoa ohjatusti tai omatoiminen aamulenkki, Lähtö Starttiaulasta	9.30-11.00 Tanssillinen Light Poi ja kevyt tarkkuuspeli sisäcurling, Tanssistudio	9.15-10.00 Potkuttelut Kicksparkeilla ja venyttelyt ulkona, Lähtö Starttiaulasta
14.00-14.45 Avaus, Kokouspaju	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	10.15-11.00 Päätös ja palautteet, ATK-luokka
15.00 Majoittuminen	13.00-14.30 Motoriikkarata & lihashuoltoa Foam rollerilla, Tanssistudio	13.00-14.30 Vesiliikunta II, Uimahalli	13.00-14.30 Lumikenkäily, Lähtö Starttiaulasta	11.00-12.00 Huoneiden luovutus 12.00-13.00 Lounas
15.45-16.30 Tutustumisliikuntaa, Tanssistudio	15.15-16.00 Vesiliikunta I, Uimahalli	15.15-16.00 Kehonhuolto, Tanssistudio	15.15-16.00 Ravintovinkit, Kokouspaju	13.15-14.00 Pallohieronta, Tanssistudio
16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	14.15-15.00 Personal Training info, Kokouspaju
18.00-19.30 Viitepelejä ja venyttelyt, Palloilusali 1 20.00-21.30 Omatoiminen uinti ja saunat, Uimahalli	18.00-18.45 Rentousharjoituksia, Voimistelusalii 18.00-20.30 Iltauinti erillishintaan, Uimahalli	18.00-18.45 Tietovisailua + sudokut ja ristisanat, Kokouspaju 19.00-21.00 Omatoiminen uinti ja saunat, Uimahalli	18.30-19.15 Kehonhallinta, Tanssistudio 19.00-20.30 Iltauinti maksutta, Uimahalli	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen! Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511