

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<b>Tervetuloa Pajulahteen!</b>	<b>7.15-9.30</b> Aamiainen	<b>6.30-8.00</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli  <b>7.15-9.30</b> Aamiainen	<b>7.15-9.30</b> Aamiainen	<b>6.30-8.00</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli  <b>7.15-9.30</b> Aamiainen
<b>Vastuuohjaajana: Pajulahden liikunnanohjaajat</b>	<b>9.30-11.00</b> Peruskestävyyttä aamulenkillä, Lähtö starttiaulasta	<b>9.30-11.00</b> Toiminnallinen harjoitus, Nikula- halli 3	<b>9.30-11.00</b> Vauhtia Kickbikeilla ja lihaskuntotreeni, Lähtö starttiaulasta	<b>9.30-11.00</b> Ulkovalokuvasuunnistus, Lähtö Starttiaulasta
<b>14.00-14.45</b> Avaus, Kokouspaju	<b>11.00-13.00</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.00</b> Lounas	<b>11.00-13.00</b> Lounas
<b>15.00</b> Majoittuminen	<b>13.00-14.30</b> Tasapainoharjoittelurata ja motoriikkatreeni, Voimistelusalii	<b>13.30-14.15</b> Vesijuoksu ja lihaskuntoa vedessä, Uimahalli	<b>13.00-14.30</b> Silmä-käsikoordinaatiota Light Poilla ja tarkkuutta sisäcurlingilla, Tanssistudio	<b>12.00</b> Huoneiden luovutus
<b>15.45-16.30</b> Tutustumisliikuntaa, Tanssistudio	<b>15.15-16.00</b> Lihaskuntoa Foam Rollereilla, Tanssistudio	<b>15.15-16.00</b> Lihashuoltoa ja rentousharjoitus, Tanssistudio	<b>14.45-15.30</b> Liikkuvuusharjoitus ja venyttelyä, Tanssistudio	<b>13.15-14.45</b> Mukava päätös pallohieronnalla ja palautteet, Kokouspaju
<b>16.30-18.00</b> Päivällinen	<b>16.30-18.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>15.00-15.45</b> Personal Training info, Kokouspaju
<b>18.00-19.30</b> Terveyskuntopiiri ja venyttelyt, Tanssistudio  <b>20.00-21.00</b> Uinti ja saunat, Uimahalli	<b>18.00-19.30</b> Omatoiminen sulkapallo, Palloilusalii 2  <b>18.00-20.30</b> Iltauinti erillishintaan, Uimahalli	<b>18.00-19.30</b> Ravintotietovisa ja nokipannukahvit, Pajunpesä  <b>20.00-21.00</b> Uinti ja saunat, Uimahalli	<b>18.30-19.15</b> Mölkkyturnaus, Lähtö starttiaulasta  <b>19.00-20.30</b> Iltauinti maksutta, Uimahalli	<b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b>  <b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511