

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan.</li> <li><b>Nuorten, 11-16</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukusalissa.</li> <li><b>Lasten, 6-10</b> -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa.</li> <li><b>Vimpulat, 3-5</b> -vuotiaat kokoontuvat Ryhmätyötila 13:sta. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.</li> </ul>	<p><b>7.15-8.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Cross Training ja kehonhuolto, Nikula-halli 3</li> <li><b>Nuorten</b> Mailapeli Combo ja lihahuolto, Palloilusali 1-2</li> <li><b>Lasten</b> Sirkustelu ja akrobatiaa, Nikula-halli 1</li> <li><b>Vimpuloiden</b> tutustumisleikit</li> </ul>	<p><b>6.30-8.00</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p> <p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> kuntokamppailut, kahvakuula ja venyttelyt, Nikula-halli 1</li> <li><b>Nuorten</b> jousiammuntaa ja loppuvenyttelyt, Nikula-halli 2</li> <li><b>Lasten</b> sisäringette, bounch ball ja lihahuolto, Palloilusali 1-2</li> <li><b>Vimpuloiden</b> pihaleikit</li> </ul>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> hiihtotreeni ja lihahuolto, lähtö starttiaula</li> <li><b>Nuorten</b> miekkailu, Fast Scoop ja venyttelyt, Palloilusali 1-2</li> <li><b>Lasten</b> nopeutta ja ketteryyttä ja loppuvenyttelyt ulkona</li> <li><b>Vimpuloiden</b> musiikkiliikuntaa, Tanssistudio</li> </ul>	<p><b>6.30-8.00</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p> <p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-10.30</b> Koko porukan PajuGames, Lähtö starttiaulasta</p> <p><b>10.45-11.45</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> päätös ja asiakaspalautteiden täyttö, Luokka 3-4</li> <li><b>Nuorten</b> ja <b>lasten</b> kevyet sisäleikit, Palloilusali 1</li> <li><b>Vimpuloiden</b> toivetunti, Voimistelusali</li> </ul>	
<p><b>11.00-12.00</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.00</b> Lounas ja pienten lasten lepoetki</p>	<p><b>11.00-13.00</b> Lounas ja pienten lasten lepoetki</p>	<p><b>11.00-13.00</b> Lounas ja pienten lasten lepoetki</p>	<p><b>11.00-13.00</b> Lounas</p>	
<p><b>12.00-13.00</b> Tervetuloinfo, Luokka 3-4 * Pajulahti-info, päivitetyn viikko-ohjelmanjako ja maksuttomien liikuntapaikkojen info</p> <p><b>13.30-14.30</b> Tutustumisliikuntaa, Palloilusali 1</p>	<p><b>13.30-14.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kickspark-treeni. lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> hiihto</li> <li><b>Lasten</b> PajuHop, Voimistelusali</li> <li><b>Vimpuloiden</b> ulkoliikunta</li> </ul>	<p><b>13.30-14.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> rennot rytmit, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> PajuBattle, Voimistelusali</li> <li><b>Lasten</b> hiihto</li> <li><b>Vimpuloiden</b> tempurata, Lasten maailmassa</li> </ul>	<p><b>13.30-14.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> mailapeli combo, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Aikuisten</b> liikunta- ja ravintovinkit talvisessa metsässä kävellen, Lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> ja <b>lasten</b> Dodgeball, Palloilusali 1</li> <li><b>Vimpuloiden</b> palloilut, Palloilusali 2</li> </ul>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p> <p><b>13.00-16.00</b> Seikkailupuisto á 20€ / majoittuva henkilö)</p> <p>Omakustanteinen päivällinen klo 16:30-19</p>	
<p><b>15.00</b> Majoittuminen ja välipala</p> <p><b>15.30-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> kunnonjumppa, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> ja <b>lasten</b> nimileikit, Voimistelusali</li> <li><b>Vimpuloiden</b> nimileikit</li> </ul>	<p><b>15.00-17.00</b> Koko perheen lumiliikuntaa ja retkiluistelua, lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>15.00-17.00</b> Koko perheen lumikenkäretki / Wuufmäenlaskua, lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>15.00-18.00</b> Koko perheen hiihtoretki / hankipelit, lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b></p>	
<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.00-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.00-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.00-19.00</b> Päivällinen</p>		
<p><b>17.30-18.30</b> * Perheet polskimaan, Uimahalli * Omatoiminen sauvakävely / hiihto, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta</p> <p><b>19.00-20.00</b> * Yleinen saunavuoro, Kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.30-19.30</b> Iltauinti maksutta, Uimahalli</p> <p><b>18.30-20.00</b> Omatoiminen sauvakävely / hiihto, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta</p> <p><b>19.00-20.00</b> * Kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.30-19.30</b> Perheet polskimaan, Uimahalli</p> <p><b>18.30-20.00</b> Omatoiminen sauvakävely / hiihto, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta</p>	<p><b>18.30-20.00</b> Omatoiminen sauvakävely / hiihto, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta</p> <p><b>19.00-21.30</b> * Kuntosalin saunat</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>