

LAUANTAI	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Nuorten, 13-16 -vuotiaiden kokoontuminen vastaanotossa. Lasten 8-12 -vuotiaiden kokoontuminen lehtilukuaulassa. Lasten 6-7 -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa. Vimpulat, 3-6 -vuotiaat kokoontuvat Ryhmätyötila 13:sta. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan. 	<p>6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	
	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Rennot rytmit ja lihaskuntotreeni, Tanssistudio Nuorten Kickspark ulkona Lasten 6-12v. Hankifutis, lähtö starttiaulasta Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Aamujumppa ja seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Nuorten Vesipelit, Uimahalli Lasten 6-12v. Vesileikit, Uimahalli Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan geokätköily, Lähtö starttiaulasta Aikuisen ulkotreeni Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen CrossFunc x 2 á 55min, Voimistelusal Aikuisen kuntokamppailu 55min + kahvakuula 55 min, Nikula-halli 2-3 Nuorten Uinti, Uimahalli Lasten 8-12v. Dodge Ball, Liikuntahalli 1 Lasten 6-7v. Uinti, Uimahalli Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen hiihtotreeni ja lihahuolto, lähtö starttiaulasta Aikuisen kuntokamppailu 55min + kahvakuula 55 min, Nikula-halli 2-3 Nuorten Dodge Ball, Palloilusal 1-2 Lasten 8-12v. MegaTwister, Voimistelusal Lasten 6-7v. Bounch Ball, Liikuntahalli 1-2 Vimpulaparkki 	
	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.30-13.00 Lounas</p>	<p>11.30-13.00 Lounas</p>
	<p>13.00-13.45</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Hallimelonta, Uimahalli Nuorten Mobo-suunnistus Lasten 6-12v. Valokuvasuunnistus, lähtö starttiaulasta Vimpulaparkki <p>14.00-14.45 Avaus sunnuntaina tuleville, Auditorio</p>	<p>13.30-14.30 Tutustumisliikuntaa, Palloilusal 1</p>	<p>12.00-15.00 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. hiihtoa</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Kehonpainoharjoittelu, Nikula-halli 3 Nuorten PajuHop, Voimistelusal Lasten 8-12v. Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Lasten 6-7v. Ulkoleikit Vimpulaparkki 	<p>12.00-15.00 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. ulkokuistelu</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Joukkuepelit, Palloilusal 1-2 Nuorten Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Lasten 8-12v. Ulkopelit Lasten 6-7v. PajuHop, Voimistelusal Vimpulaparkki <p>14.00-14.45 Avaus keskiviikkona tuleville, Auditorio</p>	<p>12.00-15.00 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. mäenlaskua</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Aerobinen ulkotreeni, lähtö starttiaulasta Aikuisen liikunta- ja ravintovinkit metsässä kävelen, lähtö starttiaulasta Aikuisen Mailapeli Combo, Liikuntahalli 1-2 Nuorten Jousiammunta, Nikula-halli 2 Lasten 8-12v. Bounch Ball, Nikula-halli 1 Lasten 6-7v. Dodge Ball, Palloilusal 1-2 Vimpulaparkki 	
<p>14.00-14.45 Loman avaus, Auditorio</p> <ul style="list-style-type: none"> Pajulahti -info Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti <p>15.00 Majoittuminen</p> <p>15.30-16.15 Tutustumisliikuntaa, Tanssistudio</p>	<p>15.15-16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan Mega Twister, Tanssistudio Vimpulaparkki 	<p>15.30-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen kunnanjumppa, Tanssistudio Nuorten ja lasten nimileikit, Voimistelusal Vimpulaparkki 	<p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Cross Training, Nikula-halli 3 Nuorten Bounch Ball, Palloilusal 1-2 Lasten 8-12v. Ulkoleikit Lasten 6-7v. Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Vimpulaparkki <p>15.30-17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko perheen lumiliikuntaa ja retkiluistelua, lähtö starttiaulasta 	<p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Kehonhuolto, Tanssistudio Nuorten MegaTwister, Nikula-halli 1 Lasten 8-12v. PajuHop, Voimistelusal Lasten 6-7v. Ulkopelit Vimpulaparkki <p>15.30-17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko perheen lumikenkäretki / Wuuf-mäenlaskua, lähtö starttiaulasta 	<p>15.30-18.00 Koko perheen hiihtoretki, lähtö starttiaulasta</p> <p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Rennot rytmit, Tanssistudio Nuorten Ulkopelit Lasten 8-12v. Live Cluedo sisällä Lasten 6-7v. Sisäleikit, Voimistelusal Vimpulaparkki 	
<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.00-18.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>	
<p>19.00-20.30 Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusal 1-2</p> <p>20.30-22.00 Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>18.00-19.30 Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusal 2</p> <p>19.30-21.00 Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>19.00-20.00 Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusal 1-2</p> <p>20.00-22.00 Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>18.00-19.00 Omatoiminen yleisurheilu, jalkapallo, kuntosal ja kehonhuolto, Pajulahti-halli</p> <p>18.00-20.30 Iltainti, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00 Iltapala</p> <p>21.00-22.00 Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>18.00-19.00 Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusal 1-2</p> <p>19.00-20.30 Perheuinti, Uimahalli</p> <p>19.00-20.00 Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Palloilusal 1-2</p> <p>20.00-22.00 Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>		