

KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan.</li> <li><b>Nuorten, 13-16</b> -vuotiaiden kokoontuminen vastaanotossa.</li> <li><b>Lasten, 8-12</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtilukuaulassa.</li> <li><b>Lasten, 6-7</b> -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa.</li> <li><b>Vimpulat, 0-5</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>6.30-8.00</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p> <p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<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>Aikuisien</b> hiihtotreeni ja lihaskunto, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisien</b> kuntokamppailu 55min + kahvakuula 55 min, Nikula-halli 2-3</li> <li><b>Nuorten</b> Dodge Ball, Palloilusali 1-2</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> MegaTwister, Voimistelusal</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Bounce Ball, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Kickspark, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Mailapeli Combo, Palloilusali 1-2</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Dance, Tanssistudio</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Mega Twister, Nikuöa-halli 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>9.30-10.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan PajuGames ulkona, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>10.30-11.15</b> Perhevenyttelyt ja asiakaspalautteet, Palloilusali 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisien</b> Kehonpainoharjoittelu, Nikula-halli 2-3</li> <li><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli 2-3</li> <li><b>Lasten 6-12v.</b> Ulkopelit, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>
	<p><b>11.30-13.00</b> Lounas</p>	<p><b>11.30-13.00</b> Lounas</p>	<p><b>11.30-13.00</b> Lounas</p>	<p><b>11.30-13.00</b> Lounas</p>
<p><b>14.00-14.45</b> Loman avaus, Auditorio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pajulahti -info</li> <li>Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti</li> </ul> <p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>12.00-15.00</b> Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. mäenlaskua</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisien</b> Aerobinen ulkotreeni, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisien</b> liikunta- ja ravintovinkit metsässä kävellen, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisien</b> Mailapeli Combo, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli 2</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Bounce Ball, Nikula-halli 1</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Dodge Ball, Palloilusali 1-2</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>12.00-13.00</b> Perheuinti, Uimahalli</p> <p><b>12.30-15.30</b> Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. seikkailupuisto 20€:n hintaan</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisien</b> Kunnonjumppa, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Yleisurheilua, Pajulahti-halli</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Uinti, Uimahalli</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Musiikkiliikuntaa, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisien</b> Vesijumppa ja uinti, Uimahalli</li> <li><b>Nuorten</b> Kuntokamppailut, Nikula-halli 2</li> <li><b>Lasten 6-12v.</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 (lähtö starttiaulasta)</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>13.15-14.00</b> Päätös ja palautteet, Luokka 1</p>
<p><b>15.30-16.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Kehonhuolto, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> MegaTwister, Nikula-halli 1</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> PajuHop, Voimistelusal</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Ulkopelit</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>15.30-17.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko perheen lumikenkäretki / Wuuf-mäenlaskua, lähtö starttiaulasta</li> </ul>	<p><b>15.30-18.00</b> Koko perheen hiihtoretki, lähtö starttiaulasta</p> <p><b>15.30-16.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Rennot rytmit, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Ulkopelit</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Sisäleikit, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>15.30-16.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Foam Roller, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Miekkaile, Palloilusali 1</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Sisäleikit, Voimistelusal</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>15.30-16.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan Sisäcurling ja Böckkiä, Palloilusali 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>18.00-19.00</b> Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusali 1-2</p> <p><b>19.00-20.30</b> Perheuinti, Uimahalli</p> <p><b>19.00-20.00</b> Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Palloilusali 1-2</p> <p><b>20.00-22.00</b> Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-19.00</b> Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Palloilusali 1-2</p> <p><b>18.00-20.30</b> Iltauinti, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b> Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-19.00</b> Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusali 1-2</p> <p><b>20.00-22.00</b> Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-20.00</b> Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Palloilusali 1-2</p> <p><b>19.00-21.00</b> Iltauinti, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b> Päärakennuksen 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>