

PERJANTAI 11.5.	LAUANTAI 12.5.	SUNNUNTAI 13.5.
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Vastuuohjaajana viikonlopussa toimii Suvi Leinonen</p> <p>Tavoitteellisella treenillä ”fätistä fitiksi”. Tarkoitus ei ole tavoitella vain sporttista ulkomuotoa, vaan sporttista elämäntapaa.</p> <p>Toimiva, terve &amp; timmi.</p> <p><b>Lisätietoja:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p><b>7.30-8.15</b> Inbody 720 -kehonkoostumusanalyysi ennen aamupalaa, Testiasema 2</p> <p><b>7.35-9.30</b> Aamiainen</p> <hr/> <p><b>9.00-9.45</b> Inbodyn tulkinta ja omat tavoitteet, Luokka 1</p> <p><b>10.00-11.30</b> Voimaharjoittelu, Nikula-halli 3</p> <hr/> <p><b>12.00-13.30</b> Lounas</p> <hr/> <p><b>13.00-14.30</b> Rauhallinen peruskuntolenkki, lähtö starttiaulasta</p> <hr/> <p><b>15.00-16.30</b> Kehonpainoharjoittelu ja HIIT, Tanssistudio</p> <hr/> <p><b>16.30-18.00</b> Päivällinen</p> <hr/> <p><b>18.00-18.45</b> Foam roller, Tanssistudio</p> <hr/> <p><b>19.00-21.00</b> Maksuton iltainti ja saunat, Uimahalli</p>	<p><b>6.30-7.50</b> Maksuton aamu-uinti ja saunat, Uimahalli</p> <p><b>7.30-8.30</b> Aamiainen</p> <hr/> <p><b>8.30-9.15</b> Aamutreeni ulkona, lähtö starttiaulasta</p> <hr/> <p><b>9.30-11.00</b> Cross Training ja kehonhuolto, Nikula-halli 3</p> <hr/> <p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja lounas</p> <hr/> <p><b>13.15-14.00</b> Kuntoilijan ABC, Luokka 1</p> <hr/> <p><b>14.15-15.00</b> Kolmen kuukauden etävalmennuspaketin ostaneiden info, Luokka 1</p> <hr/> <p><b>15.15-16.00</b> Kursin arviointi ja päätös, Luokka 1</p> <hr/> <p><b>16.00-18.00</b> Päivällinen omakustanteisesti</p> <hr/> <p><b>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
		<p><b>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</b></p>



**Liikuntakeskus Pajulahti**  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)