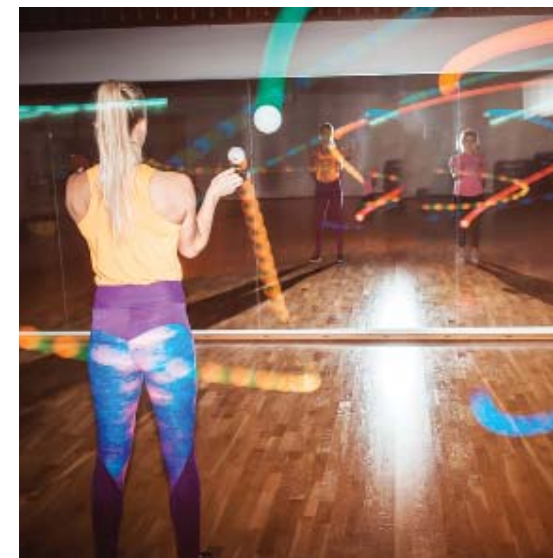


# SPORTTIVIIKONLOPPU 13.–15.4.2018

PERJANTAI 13.4.	LAUANTAI 14.4.	SUNNUNTAI 15.4.	
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa päärakennuksen kuntosali on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan.</p> <p>Välinevuokraamosta (p. 044 775 5375) voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.</p> <p>Ohjaajina viikonlopussa toimivat Pajulahden ammattilaiset.</p> <p><b>Lisätietoja:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p><b>7.30-8.15</b> Aamiainen</p>	<p><b>6.30-7.50</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p>	
	<p><b>8.30-9.15</b> Pihapelit, lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>7.30-8.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.30-8.30</b> Aamiainen</p>
	<p><b>9.30-11.00</b> Kuntokamppailut ja kahvakuula, Nikula-halli 2-3</p>	<p><b>8.30-9.15</b> Aamutreeni ulkona, lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>8.30-9.15</b> Aamutreeni ulkona, lähtö starttiaulasta</p>
	<p><b>11.30-13.00</b> Lounas</p>	<p><b>9.30-11.00</b> KIN-ball ja kehonhuolto, Palloilusali 1-2</p>	<p><b>9.30-11.00</b> KIN-ball ja kehonhuolto, Palloilusali 1-2</p>
<p><b>14.00-14.45</b> Pajulahti-info ja alueeseen tutustuminen, lähtö vastaanotosta</p>	<p><b>11.30-13.00</b> Lounas</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>	
<p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>13.00-14.30</b> Geokätköily, lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>13.15-14.00</b> Kuntoilijan ABC, Luokka 1</p>	
<p><b>16.30-17.15</b> Päivällinen</p>	<p><b>14.15-15.00</b> Kolmen kuukauden etävalmennuspaketin ostaneiden info, Luokka 1</p>	<p><b>15.00-16.30</b> Seinäkiipeily ja HIIT, Nikula-halli 1-2</p>	
<p><b>17.30-18.15</b> Sporttiviikonloppu: perusteet ja ohjelman läpikäynti, Luokka 1</p>	<p><b>15.00-16.30</b> Seinäkiipeily ja HIIT, Nikula-halli 1-2</p>	<p><b>15.15-16.00</b> Kurssin arviointi ja päätös, Luokka 1</p>	
<p><b>18.30-20.00</b> Rennot rytmit Light Poilla ja kehonpainoharjoitus, Tanssistudio</p>	<p><b>16.30-18.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.00-18.00</b> Päivällinen omakustanteisesti</p>	
	<p><b>18.00-18.45</b> Foam roller, Palloilusali 2</p>	<p><b>16.00-18.00</b> Päivällinen omakustanteisesti</p>	
	<p><b>19.00-21.00</b> Maksuton iltauinti, Uimahalli</p>	<p><b>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</b></p>	



Liikuntakeskus Pajulahti  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511