

HYVÄN OLON KESÄRETRIITTI 6.–8.7.2018



OLYMPIC
TRAINING
CENTER



Pajulahti

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Ohjaajana viikonlopussa toimii liikunnan ja hyvinvoinnin moniosaaja - Anu Wager</p>	<p>7.30-8.15 Aamiainen</p>	<p>7.30-9.00 Aamiainen</p>
	<p>8.15-9.15 Aamunavaus venyttellen, Voimistelusalii</p>	<p>9.00-10.00 AamuAsahi, Palloilusalii 2</p>
	<p>9.15-10.15 Kehonhallintaa välineillä, Voimistelusalii</p>	<p>10.00-10.30 Hyvän olon ja mielen harjoitus 3, Palloilusalii 2</p>
	<p>10.30-11.15 Hyvän olon ja mielen harjoitus 2, Voimistelusalii</p>	<p>10.30-11.30 Pilates 2, Palloilusalii 2</p>
	<p>11.30-13.30 Lounas</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>
	<p>13.00-14.30 Aistikävely, lähtö starttiaulasta</p>	<p>13.00-13.45 Kurssin arviointi ja päätös, Kokouspaju</p>
<p>15.00 Saapuminen ja majoittuminen</p>	<p>15.00-15.45 Pilates I, Palloilusalii 2</p>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>16.30-17.00 Päivällinen</p>	<p>16.00-16.45 Foam roller, Palloilusalii 2</p>	
<p>17.30-18.15 Kurssin avaus, Kokouspaju</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	
<p>18.30-19.30 Kehoon liikkuvuutta ja tasapainoa, Voimistelusalii</p>	<p>19.00-21.00 Iltauinti, Uimahalli</p>	
<p>19.30-20.00 Hyvän olon ja mielen harjoitus 1, Voimistelusalii</p>		
<p>20.00-22.00 Majoittuvien saunavuorot, Kuntosalin saunat</p>	<p>19.00-21.30 Majoittuvien saunavuorot, Kuntosalin saunat</p>	



Liikuntakeskus Pajulahti

Pajulahdentie 167

15560 Nastola

puh. 03 885 511

www.pajulahti.com