

# PAJULAHDEN KEVÄÄN KUNTOPALVELUT 2.1.–3.6.2018



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>17.15 - 18.15 <b>CROSS TRAINING, Nikula-halli</b></p> <p>126€, kausi sisältää 21 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>* 8.1. alkaen</p> <hr/> <p>17.30-18.30 <b>PAJUKISUT - 7-12v. tyttöjen voimistelukerho, Voimistelusal</b></p> <p>75€ sisältää 15 kertaa. Ohjaajina Pajulahden opiskelijat.</p> <p>* 8.1. alkaen * 26.2. ei harjoituksia * 23.4. on viimeinen kerta</p> <hr/> <p>18.30 - 19.00 Vapaata uintia ennen jumppaa</p> <p>19.00 - 19.45 <b>VESIJUMPPA, Uimahalli</b></p> <p>120€, kausi sisältää 20 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>* 15.1. alkaen * 29.1. klo 17.30-18 uinti + 18-18.45 jumppa</p>	<p>18.00 - 20.30 <b>ILTAUINTI, Uimahalli</b></p> <p>0-15v, opiskelijat ja eläkeläiset 3.50€. 16v. ja yli 6.50€</p> <hr/> <p>18.30 - 19.30 <b>MIESTEN KUNTOKOULU, Palloilusali</b> <b>NAISTEN KUNTOKOULU, Tanssistudio</b></p> <p>84€, kausi sisältää 14 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden opiskelijat.</p> <p>* 16.1. alkaen * 20.2. ei kuntokouluja * 24.4. on viimeinen kerta</p> <hr/> <p>Lämminvesipäivät uimahallissamme:</p> <p>* 16.1. klo 15-20.30 * 6.2. klo 16-20.30 * 6.3. klo 15-20.30 * 10.4. klo 15-20.30 * 15.5. klo 15-20.30</p>	<p>6.30 - 8.00 <b>AAMU-UINTI, Uimahallissa</b></p> <p>4€ / henkilö</p> <hr/> <p>Pajulahdesta saa myös edulliset PERSONAL TRAINING -palvelut.</p>	<p>17.15 - 18.15 <b>CROSS TRAINING, Nikula-halli</b></p> <p>132€, kausi sisältää 22 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>18.1. Harjoitus Pajulahti-hallissa</p> <hr/> <p>17.15 - 18.15 <b>LASTEN LIKUNTAKERHO 4-7 -vuotiaille, Voimistelusal</b></p> <p>75€, kausi sisältää 15 kertaa. Ohjaajina Pajulahden opiskelijat.</p> <p>* 11.1. alkaen * 25.1. tilana Nikula-halli 1 * 29.2. ei kerhoa * 26.4 on viimeinen kerta</p> <hr/> <p>18.00 - 20.30 <b>ILTAUINTI, Uimahalli</b></p> <p>0-15v, opiskelijat ja eläkeläiset 3.50€. 16v. ja yli 6.50€</p>	<p>6.30 - 8.00 <b>AAMU-UINTI, Uimahalli</b></p> <p>4€ / henkilö</p> <hr/> <p>Muista myös erilaiset ryhmäohjaukset omalle porukalle! Esim. KUPLAFUTIS (6-36 henkilöä) 90 minuutin opetussessio vain 350€ / ryhmä.</p>	<p>18.00 - 21.00 <b>ILTAUINTI, Uimahalli</b></p> <p>0-15v, opiskelijat ja eläkeläiset 3.50€. 16v. ja yli 6.50€</p> <hr/> <p>90€ / opetustunti (45min) erilaisiin ryhmä-liikuntoihin. Tule kokeilemaan vaikkapa Mega Twisteriä koko suvun voimin, sopii lähes kaikille.</p>	<p>6.30 - 8.00 <b>AAMU-UINTI, Uimahalli</b></p> <p>4€ / henkilö</p> <hr/> <p>Pajulahden liikunnalliset syntymäpäivät ovat lasten suosiossa ympäri vuoden.</p>

**Lisätiedot:**  
tuomo.nurminen@pajulahti.com

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

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