

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen	6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen
Vastuuohjaajana: Pajulahden liikunnanohjaajat	9.30-11.00 Lumikenkäily / sauvakävely maastossa, Lähtö starttiaulasta	9.30-11.00 Hiihtoa ohjastusti tai omatoiminen aamulenkki, Lähtö Starttiaulasta	9.30-11.00 Ulkovalokuvasuunnistus ja venyttelyt, Lähtö starttiaulasta	9.30-11.00 Potkuttelut Kicksparkeilla, Lähtö Starttiaulasta
14.00-14.45 Avaus, Kokouspaju	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas
15.00 Majoittuminen	13.00-14.30 Sisäcurling-turnaus, Palloilusali 1	13.00-14.30 Vesiliikunta II, Uimahalli	13.30-15.00 Light Poi ja kehonhuolto, Tanssistudio	12.00 Huoneiden luovutus
15.45-16.30 Tutustumisliikuntaa, Tanssistudio	15.15-16.00 Vesiliikunta I, Uimahalli	15.15-16.00 Lihashuoltoa Foam rollereilla ja rentousharjoitus, Tanssistudio	15.30-16.15 Liikuntavinkit kotiharjoitteluun, Kokouspaju	13.15-14.00 Päätös ja palautteet, Kokouspaju
16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	14.00-14.45 Personal Training info, Kokouspaju
18.00-19.30 Soveltavat pallopelit ja venyttelyt, Palloilusali 1 20.00-21.30 Omatoiminen uinti ja saunat, Uimahalli	18.00-20.00 Omatoiminen sulkapallo, Palloilusali 2 18.00-20.30 Iltauinti erillishintaan, Uimahalli	18.00-19.30 Iltakahvit ja bingo, Pajunpesä 20.00-21.00 Omatoiminen uinti ja sauna, Uimahalli	18.30-19.15 Tiimityötä PajuCasella, Tanssistudio 19.00-20.30 Iltauinti maksutta, Uimahalli	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen! Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511
Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com				www.pajulahti.com