

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Nuorten, 11-16 -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukusalissa. Lasten, 6-10 -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa. Vimpulat, 3-5 -vuotiaat kokoontuvat Ryhmätyötila 13:sta. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan. 	<p>7.15-8.30 Aamiainen</p>	<p>6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p> <p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p> <p>7.15-9.30 Aamiainen</p>
	<p>9.30-11.30 Koko perheen lumiliikuntaa ja retkiluistelua, lähtö starttiaulasta Vimpuloiden tutustumisleikit</p>	<p>9.30-11.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisien kuntokamppailut, kahvakuula ja venyttelyt, Nikula-halli 1 Nuorten jousiammuntaa ja loppuvenyttelyt, Nikula-halli 2 Lasten sisäringette, bounch ball ja lihahuolto, Palloilusali 1-2 Vimpuloiden pihaleikit 	<p>9.30-11.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisien hiihtotreeni ja lihahuolto, lähtö starttiaula Nuorten miekkailu, Fast Scoop ja venyttelyt, Palloilusali 1-2 Lasten nopeutta ja ketteryyttä ja loppuvenyttelyt ulkona Vimpuloiden musiikkiliikuntaa, Tanssistudio 	<p>9.30-10.30 Koko porukan PajuGames, Lähtö starttiaulasta</p> <p>10.45-11.45</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisien päätös ja asiakaspalautteiden täyttö, Luokka 3-4 Nuorten ja lasten kevyet sisäleikit, Palloilusali 1 Vimpuloiden toivetunti, Voimistelusali
<p>11.00-12.00 Lounas</p>	<p>11.00-13.00 Lounas ja pienten lasten lepoetki</p>	<p>11.00-13.00 Lounas ja pienten lasten lepoetki</p>	<p>11.00-13.00 Lounas ja pienten lasten lepoetki</p>	<p>11.00-13.00 Lounas</p>
<p>12.00-13.00 Tervetuloainfo, Luokka 3-4 * Pajulahti-info, päivitetyn viikko-ohjelmanjako ja maksuttomien liikuntapaikkojen info</p> <p>13.30-14.30 Tutustumisliikuntaa, Palloilusali 1</p>	<p>13.30-14.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisien Kickspark-treeni. lähtö starttiaulasta Nuorten hiihto Lasten PajuHop, Voimistelusali Vimpuloiden ulkoliikunta 	<p>13.30-14.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisien rennot rytmit, Tanssistudio Nuorten PajuBattle, Voimistelusali Lasten hiihto Vimpuloiden tempurata, Lasten maailmassa 	<p>13.30-14.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisien mailapeli combo, Liikuntahalli 1-2 Aikuisien liikunta- ja ravintovinkit talvisessa metsässä kävellen, Lähtö starttiaulasta Nuorten ja lasten Dodgeball, Palloilusali 1 Vimpuloiden palloilut, Palloilusali 2 	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p> <p>13.00-16.00 Seikkailupuisto á 20€ / majoittuva henkilö)</p> <p>Omakustanteinen päivällinen klo 16:30-19</p>
<p>15.00 Majoittuminen ja välipala</p> <p>15.30-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisien kunnonjumppa, Tanssistudio Nuorten ja lasten nimileikit, Voimistelusali Vimpuloiden nimileikit 	<p>15.00-17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisien Cross Training ja kehonhuolto, Nikula-halli 3 Nuorten Mailapeli Combo ja lihahuolto, Palloilusali 1-2 Lasten Sirkustelu ja akrobatiaa, Voimistelusali Vimpuloiden leikit 	<p>15.00-17.00 Koko perheen lumikenkäretki / Wuufmäenlaskua, lähtö starttiaulasta</p>	<p>15.00-18.00 Koko perheen hiihtoretki / hankipelit, lähtö starttiaulasta</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	
<p>17.30-18.30 * Perheet polskimaan, Uimahalli * Omatoiminen sauvakävely / hiihto, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta</p> <p>19.00-20.00 * Yleinen saunavuoro, Kuntosalin saunat</p>	<p>18.30-19.30 Iltauinti maksutta, Uimahalli</p> <p>18.30-20.00 Omatoiminen sauvakävely / hiihto, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta</p> <p>19.00-20.00 * Kuntosalin saunat</p>	<p>18.30-19.30 Perheet polskimaan, Uimahalli</p> <p>18.30-20.00 Omatoiminen sauvakävely / hiihto, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta</p>	<p>18.30-20.00 Omatoiminen sauvakävely / hiihto, frisbeegolf tai muu ulkoliikunta maksutta</p> <p>19.00-21.30 * Kuntosalin saunat</p>	
<p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>				
<p>www.pajulahti.com</p>				