

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittävään liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö starttiaulasta. Nuorten, 10-15 -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukuaulassa. Lasten 6-9 -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa. Vimpulat, 3-5 -vuotiaat kokoontuvat Ryhmätyötila 13:sta. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan. 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Melonta, Lähtö melontarannasta Nuorten Sisäfutis ja cross training, Nikula-halli 2-3 Lasten Akrobatiaa, Voimistelusalii Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan MOBO-suunnistus, valokuvasuunnistus ja geokätköily, lähtö starttiaulasta Aikuisten Ilmavolttipatja ja HIIT, Voimistelusalii Vimpulaparkki <p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Balance, Tanssistudio Nuorten PajuCase, Palloilusalii 1 Lasten Dance, Voimistelusalii Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1 Nuorten Seinäkiipeily ja sisäpelit, Nikula-halli 1-2 Lasten Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 2 Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan PajuBattle, lähtö starttiaulasta Aikuisten Cross Training, Nikula-halli 3 Vimpulaparkki <p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Syvävenyttelyt, Voimistelusalii Nuorten Light Poi, Tanssistudio Lasten Live Cluedo sisällä Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kehonhallinta ja kahvakuula, Nikula-halli 2-3 Nuorten Miekkaileily, Palloilusalii 2 Lasten Sisäringette ja bounch ball, Liikunta-halli 1-2 Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Perheet polskimaan, Uimahalli Aikuisten Kehonpainoharjoittelu, Nikula-halli 3 Vimpulaparkki <p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Foam Roller, Palloilusalii 2 Nuorten Ultimate, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1 Lasten Nassikkapaini, Nikula-halli 1 Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko perheen soutelua ja ongintaa, Melontaranta Aikuisten Ulkotreeni, Lähtö starttiaulasta Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Rennot rytmit ja Core, Tanssistudio Nuorten Vesipelit ja uinti, Uimahalli Lasten Mega Twister, Palloilusalii 1 Vimpulaparkki <p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Rentousharjoitus, Tanssistudio Nuorten Jokeri, Palloilusalii 1-2 Lasten Ulkojokeri Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kunnanjumppa ja venyttelyt, Voimistelusalii Nuorten Jousiammunta, Nikula-halli 2 Lasten Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas</p> <p>12.00 Huoneiden luovutus</p> <p>13.15-14.00 Päätös ja palautteet + palkinto kaikille tulijoille, Luokka 1</p> <p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p> <p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p>14.00-14.45 Avaus, Auditorio</p> <p>15.00 Majoittuminen</p>					
<p>16.15-18.00 Päivällinen</p> <p>18.00-18.45 Tullaan tutuksi, Palloilusalii 2</p> <p>19.00-20.00 Liikuntahalli ja pääarakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p>20.30-22.00 Kuntosalin saunat</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p> <p>18.00-20.00 Liikuntahalli ja pääarakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p>18.30-20.00 Perheet polskimaan</p> <p>20.30-22.00 Kuntosalin saunat</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p> <p>18.00-20.00 Liikuntahalli ja pääarakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p>20.30-22.00 Kuntosalin saunat</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p> <p>18.00-20.00 Liikuntahalli ja pääarakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p>20.30-22.00 Kuntosalin saunat</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p> <p>18.00-20.00 Liikuntahalli ja pääarakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p>20.30-22.00 Kuntosalin saunat</p>	
					<p>www.pajulahti.com</p>