

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Nuorten, 13-16 -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukusalissa. Lasten, 6-12 -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>7:15-9.30 Aamiainen</p>	<p>6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7:15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7:15-9.30 Aamiainen</p>	<p>6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7:15-9.30 Aamiainen</p>
	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan geokätköily Aikuisten Gymstick ja kiertoharjoitus, Nikula-halli 1 Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Crossfunc, Voimistelusal Nuorten Bouch ball, Nikula-halli 1 Lasten musiikkiliikunta, Tanssistudio Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kahvakuula ja kuntokamppailut, Nikula-halli 1 Nuorten Dance, Tanssistudio Lasten PajuBattle, Voimistelusal Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Melonta, Melontaranta Nuorten Yleisurheilu ulkona Lasten Nopeutta ja ketteryyttä ulkona Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan PajuGames ulkona ja palautteet, lähtö starttiaulasta. Aikuisten Kunnanjumppa, Tanssistudio Vimpulaparkki
	<p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p>	<p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p>	<p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p>	<p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p>	<p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p>
	<p>12.00-15.00 Omatoimista liikuntaa: ongintaa ja / tai soutelua.</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kehonpainoharjoittelu, Nikula-halli 2-3 Nuorten PajuHop, Voimistelusal Lasten Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Vimpulaparkki 	<p>12.00-15.00 Omatoimista liikuntaa: minigolfia, frisbeegolfia.</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 2 Nuorten Pesäpallo, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1 Lasten Pajuhop, Voimistelusal Vimpulaparkki 	<p>12.00-15.00 Omatoimista liikuntaa: pihapelailua, sauvakävelyä ja rantalentopalloilua.</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Aerobinen ulkotreeni, Lähtö starttiaulasta Nuorten Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Lasten ulkoleikit, Lähtö starttiaulasta Vimpulaparkki 	<p>12.00-15.00 Omatoimista liikuntaa: MOBO-suunnistusta, ulkokuntoilulaitteilla treenailua ja järvessä uintia.</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kunnanjumppa, Tanssistudio Nuorten Melonta Lasten sirkustelu, Voimistelusal Vimpulaparkki 	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p> <p>13.15-14.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Päätös, Auditorio Nuorten ja lasten kevyet sisäleikit, Palloilusal 1 Vimpulaparkki
<p>13.00-13.45 Avaus, Auditorio * päivitetyn lomaohjelman läpikäynti</p> <p>15.00 Majoittuminen</p>	<p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Cross Training, Nikula-halli 2-3 Nuorten tutustumispelit, Nikula-halli 1 Lasten tutustumisleikit, Voimistelusal Vimpulaparkki 	<p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kehonhuolto, Tanssistudio Nuorten Mega Twister, Voimistelusal Lasten Bouch ball, Nikula-halli 1 Vimpulaparkki 	<p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Rennot rytmit, Tanssistudio Nuorten Live Cluedo, Lehtienlukuauula Lasten Tempurata, Voimistelusal Vimpulaparkki 	<p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Foam roller, Tanssistudio Nuorten Miekkaile, Nikula-halli 1 Lasten Ulkovalokuvasuunnistus Vimpulaparkki 	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>16.00-18.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	
<p>18.00-18.45 Perheiden yhteinen liikunnallinen tutustuminen, Palloilusal 1</p> <p>19.00-20.00 Omatoiminen perheinti, Uimahalli</p>	<p>18.00-20.00 Omatoiminen perheinti, Uimahalli</p>	<p>18.00-20.30 Omatoiminen uinti yleisellä vuorolla, Uimahalli</p> <p>19.00-20.00 Omatoimiset joukkuepelit, Palloilusal 1-2: koripallo ja lentopallo</p>	<p>18.00-20.00 Omatoiminen perheinti, Uimahalli</p>	<p>18.00-20.30 Omatoiminen uinti yleisellä vuorolla, Uimahalli</p> <p>19.00-20.00 Omatoiminen liikunta, Pajulahti-halli: yleisurheilua, jalkapalloa ja kuntosaliharjoittelua</p>	<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p>20.00-21.30 Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>20.00-21.30 Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>20.00-21.30 Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>20.00-21.30 Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>20.00-21.30 Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>www.pajulahti.com</p>