

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö starttiaulasta.</li> <li><b>Nuorten, 13-16</b> -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulassa.</li> <li><b>Lasten 8-12</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtien lukuaulassa.</li> <li><b>Lasten 6-7</b> -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa.</li> <li><b>Vimpulat, 3-5</b> -vuotiaat kokoontuvat Ryhmätyötila 13:sta. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.</li> </ul>	<p><b>7:15-9:30</b> Aamiainen</p> <p><b>9:30-11:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan MOBO-suunnistus, minigolf, valokuvasuunnistus ja geokätköily, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> ulkotreeni</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>7:15-9:30</b> Aamiainen</p> <p><b>9:30-11:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan PajuBattle, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Balance, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Mailapeli Combo, Palloilusali 1-2</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Fast Scoop, Jari Litmanen kenttä 1</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Joukkuepelit, Jari Litmanen kenttä 2</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>7:15-9:30</b> Aamiainen</p> <p><b>9:30-11:30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan minigolf ja pihapelit. Lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kuntokamppailut x 2 á 55min, Nikula-halli 1</li> <li><b>Aikuisten</b> Kahvakuula x 2 á 55min, Nikula-halli 3</li> <li><b>Nuorten</b> Melonta ja loppuverryttelyt</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Sisäringette, Bouch ball ja lihahuolto, Palloilusali 1</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Bouch ball, sisäringette ja lihahuolto, Palloilusali 2</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>7:15-9:30</b> Aamiainen</p> <p><b>9:30-11:30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Melonta x 2 á 55min, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kuntojumppa x 2 á 55min, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta ja venyttelyt, Nikula-halli 2</li> <li><b>Lasten 8-11v.</b> Sirkustelua, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Nopeutta, ketteryyttä ja loppuverryttelyt ulkona</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>7:15-9:30</b> Aamiainen</p> <p><b>9:30-11:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan PajuGames (miekkailu, bökkiä ja frisbeegolf), lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>12:00</b> Huoneiden luovutus</p> <p><b>12:00-13:30</b> Lounas</p> <p><b>13:00-16:00</b> Seikkailupuisto majoittuvien alennettuun hintaan</p> <p><b>16:15-17:00</b> Päätös, Luokka 1</p>
	<p><b>13:00-13:45</b> Tervetuloinfo, Auditorio * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely</p> <p><b>15:00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>11:00-13:30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>12:00-15:00</b> Omatoimista ulkoliikuntaa ongintaa, ja/ tai soutelua</p> <p><b>13:30-15:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> kehonpainoharjoittelu, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> PajuHop, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli 1-2</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> pihaleikit</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>15:30-16:30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kunnanjumppa, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Venyttelyt, Voimistelusalii</li> <li><b>Nuorten</b> Tutustuminen, Palloilusali 1</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Nimileikit ulkona, Palloilusali 2</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Tutustumisleikit,</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>11:00-13:30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>12:00-15:00</b> Omatoimista ulkoliikuntaa, minigolfia, frisbeegolfia ja/tai laavuretkiä</p> <p><b>13:30-14:30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Joukkuepelit, Jari Litmanen -kenttä 2</li> <li><b>Nuorten</b> Pesäpallo, Jari Litmanen -kenttä 1</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> PajuHop, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Musiikkiliikuntaa, Tanssistudio</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>15:00-17:00</b> Koko perheen geokätköily, Lähtö starttiaulasta</p> <p><b>15:30-16:30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhuolto, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Fast Scoop, Jari Litmanen -kenttä 1</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Mega Twister, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Viitepelit, Palloilusali 1</li> </ul>	<p><b>11:00-13:30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>12:00-15:00</b> Omatoimista ulkoliikuntaa, pihapelailua, sauvakävelyä ja rantalentopalloilua</p> <p><b>13:30-14:30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Ulkotreeni, Lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli 1</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Ulkoleikit</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Ulkopelit</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>15:00-17:00</b> Koko perheen metsäretki, Lähtö starttiaulasta</p> <p><b>15:30-16:30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Rennot rytmit, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Mega Twister, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Mailapeli Combo, Palloilusali 1-2</li> </ul>	<p><b>11:00-13:30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>12:00-15:00</b> Omatoimista ulkoliikuntaa, ulkokuntoilulaitteilla treenailua ja järvessä uintia</p> <p><b>13:30-14:30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> liikunta- ja ravintovinkit ulkona, Lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Cross training, Nikula-halli 3</li> <li><b>Nuorten</b> Nopeutta ja ketteryyttä ulkona</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Yleisurheilua ulkona</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Sirkustelu, Nikula-halli 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul> <p><b>15:00-17:00</b> Koko perheen soutelua ja ongintaa, Lähtö starttiaulasta</p> <p><b>15:30-16:30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Rennot rytmit, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Mega Twister, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Mailapeli Combo, Palloilusali 1-2</li> </ul>
<p><b>16:15-18:00</b> Päivällinen</p> <p><b>18:00-18:45</b> Tullaan tutuksi, Palloilusali 2</p> <p><b>19:15-19:45</b> Perheinti I, Uimahalli</p> <p><b>19:00-20:00</b> Liikuntahalli ja pääarakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p><b>18:00-18:45</b> Perheinti I, Uimahalli</p> <p><b>18:00-19:00</b> Liikuntaa omatoimisesti Pajulahti-hallissa: yleisurheilua, jalkapalloa, kuntosaliharjoittelua ja kehonhuoltoa.</p> <p><b>19:15-20:00</b> Perheinti II, Uimahalli</p> <p><b>20:30-22:00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>16:30-19:00</b> Päivällinen</p> <p><b>18:00-20:00</b> Liikuntahalli ja pääarakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p><b>18:00-18:45</b> Perheinti I, Uimahalli</p> <p><b>18:00-19:00</b> Liikuntaa omatoimisesti Pajulahti-hallissa: yleisurheilua, jalkapalloa, kuntosaliharjoittelua ja kehonhuoltoa.</p> <p><b>19:15-20:00</b> Perheinti II, Uimahalli</p> <p><b>20:30-22:00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>16:30-19:00</b> Päivällinen</p> <p><b>18:00-18:45</b> Perheinti I, Uimahalli</p> <p><b>18:00-19:00</b> Liikuntaa omatoimisesti Pajulahti-hallissa: yleisurheilua, jalkapalloa, kuntosaliharjoittelua ja kehonhuoltoa.</p> <p><b>19:15-20:00</b> Perheinti II, Uimahalli</p> <p><b>20:30-22:00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>16:30-19:00</b> Päivällinen</p> <p><b>18:00-18:45</b> Perheinti I, Uimahalli</p> <p><b>18:00-19:00</b> Liikuntaa omatoimisesti Pajulahti-hallissa: yleisurheilua, jalkapalloa, kuntosaliharjoittelua ja kehonhuoltoa.</p> <p><b>19:15-20:00</b> Perheinti II, Uimahalli</p> <p><b>20:30-22:00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>16:30-19:00</b> Päivällinen</p> <p><b>18:00-18:45</b> Perheinti I, Uimahalli</p> <p><b>18:00-19:00</b> Liikuntaa omatoimisesti Pajulahti-hallissa: yleisurheilua, jalkapalloa, kuntosaliharjoittelua ja kehonhuoltoa.</p> <p><b>19:15-20:00</b> Perheinti II, Uimahalli</p> <p><b>20:30-22:00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>16:30-19:00</b> Päivällinen</p> <p><b>18:00-18:45</b> Perheinti I, Uimahalli</p> <p><b>18:00-19:00</b> Liikuntaa omatoimisesti Pajulahti-hallissa: yleisurheilua, jalkapalloa, kuntosaliharjoittelua ja kehonhuoltoa.</p> <p><b>19:15-20:00</b> Perheinti II, Uimahalli</p> <p><b>20:30-22:00</b> Kuntosalin saunat</p>

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

**Liikuntakeskus Pajulahti**  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 519