

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>17.15 - 18.15 <b>CROSS TRAINING, Nikula-halli</b></p> <p>10€ / kerta. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <hr/> <p>17.30-18.30 <b>PAJUKISUT - 7-12v. tyttöjen voimistelukerho, Voimistelusalii</b></p> <p>10€ / kerta. Ohjaajina Pajulahden opiskelijat.</p> <p>* 23.4. on viimeinen kerta</p> <hr/> <p>18.00 - 21.00 Kuntosalin saunat maksutta</p> <hr/> <p>18.30 - 19.00 Vapaata uintia ennen jumppaa</p> <p>19.00 - 19.45 <b>VESIJUMPPA, Uimahalli</b></p> <p>10€ / kerta. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p>	<p>18.00 - 20.30 <b>ILTAUINTI, Uimahalli</b></p> <p>Majoittuville maksuton</p> <hr/> <p>18.30 - 19.30 <b>MIESTEN KUNTOKOULU, Palloilusali</b> <b>NAISTEN KUNTOKOULU, Tanssistudio</b></p> <p>10€ / kerta. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden opiskelijat.</p> <p>* 24.4. on viimeinen kerta</p> <hr/> <p>Lämminvesipäivät uimahallissamme: * 10.4. klo 15-20.30 * 15.5. klo 15-20.30</p>	<p>6.30 - 8.00 <b>AAMU-UINTI, Uimahallissa</b></p> <p>Majoittuville maksuton</p> <hr/> <p>18.00 - 21.00 Kuntosalin saunat maksutta</p>	<p>17.15 - 18.15 <b>CROSS TRAINING, Nikula-halli</b></p> <p>10€ / kerta. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <hr/> <p>17.15 - 18.15 <b>LASTEN LIKUNTAKERHO 4-7 -vuotiaalle, Voimistelusalii</b></p> <p>10€ / kerta. Ohjaajina Pajulahden opiskelijat.</p> <p>* 26.4 on viimeinen kerta</p> <hr/> <p>18.00 - 20.30 <b>ILTAUINTI, Uimahalli</b></p> <p>Majoittuville maksuton</p>	<p>6.30 - 8.00 <b>AAMU-UINTI, Uimahalli</b></p> <p>Majoittuville maksuton</p> <hr/> <p>19.00 - 22.00 Kuntosalin saunat maksutta</p>	<p>18.00 - 21.00 <b>ILTAUINTI, Uimahalli</b></p> <p>Majoittuville maksuton</p>	<p>6.30 - 8.00 <b>AAMU-UINTI, Uimahalli</b></p> <p>Majoittuville maksuton</p>

## Kuntoilijan liikunta- ja testauspalvelut (044-7755369):

- \* Personal Training -palvelut 60€ / 45 min opetustunti
- \* Ryhmäliikuntatunnit myös 60€ / 45min opetustunti
- \* Erilaisia kuntoilijan testejä ja testipaketteja, mm. Inbody 770 -mittaus 30€ / kpl
- \* Erikoisuutuudet!
  - Kuplafutis, 90 min ohjaus vain 350€ / ryhmä tai 45 min ohjaus 300€ / ryhmä.
  - Tankofutis, 90 min ohjaus vain 450€ / ryhmä tai 45 min ohjaus 400€ / ryhmä.

Maksutta voit käydä päärakennuksen kuntosalilla vapaiden vuorojen puitteissa.

Huom! Kaikille avoimia teemaviikonloppuja ja liikuntalomia ympäri vuoden. Kysy myynnistämme lisää, 044-7755203 tai 044-7755207.

## Välinevuokraus (044-7755375):

- \* Mailat pallopeleihin 0€
- \* Sauvakävelysauvat 0€
- \* Minigolf / henkilö 3€
- \* Uima-asu 3€
- \* Luistimet 3€
- \* Lumikenkäpari 5€
- \* Polkupyörä 5€
- \* Frisbeegolfkiekko 5€
- \* Kanootti 10€
- \* Hiihtovälinepaketti 10€

## Seikkailupuisto (044-7755810):

- Kertalippu (kaikki radat, myös pimeäseikkailu) 20€
- Perhelippu (2 aikuista ja 2 lasta) 75€
- Lisälapset perhelippuun 16€
- Lasten radat (min. 100cm, ikäsuositus 5-vuotta) 15€
- Seikkailukäsineet 3€

Seikkailupuisto avainna toukokuusta alkaen.

**Pajulahden edullisia hieronta-aikoja voi kysellä vastaanotosta.**

## Tilavuokraus (044-7755313):

- \* Sulkapallokenttä alk. 5€ / h
- \* Tenniskenttä alk. 10€ / h

**Liikuntakeskus Pajulahti**  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)