

POLKUJUOKSUVIIKONLOPPU 14.–16.9.2018

PERJANTAI 14.9.	LAUANTAI 15.9.	SUNNUNTAI 16.9.
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Vastuuohjaajana viikonlopussa toimii Emmi Löfberg</p> <p>Lisätietoja: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p>7.30-8.30 Aamiainen, Iso-Kukkanen</p>	<p>6.30-7.50 Maksuton aamu-uinti ja saunat, Uimahalli 7.30-8.30 Aamiainen, Iso-Kukkanen</p>
	<p>8.30-9.15 Liikkuvuusharjoittelua ja levyjumppa-aktiivointia, Nikula-halli 3</p>	<p>9.30-11.00 Harjoitus 4: pitkä tasavauhtinen lenkki poluilla, lähtö starttiaulasta</p>
	<p>9.30-11.00 Harjoitus 2: intervaleja ja mäkijuoksua, lähtö starttiaulasta</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus ja lounas, Iso-Kukkanen</p>
	<p>14.00-14.45 Pajulahti-info ja alueeseen tutustuminen, lähtö vastaanotosta</p>	<p>11.00-13.30 Lounas, iso-Kukkanen</p>
<p>15.00 Majoittuminen</p>	<p>13.30-15.00 Juoksijan lihaskuntoharjoitus, Nikula-halli 3</p>	<p>14.15-15.00 Kolmen kuukauden etävalmennuspaketin ostaneiden info, Kokoustila 1</p>
<p>16.30-17.30 Päivällinen, Iso-Kukkanen</p>	<p>15.15-16.00 Harjoitus 3: kevyt lenkki poluilla, lähtö starttiaulasta</p>	<p>15.15-16.00 Kurssin arviointi ja päätös, Kokoustila 1</p>
<p>17.30-18.15 Polkujuoksun perusteita, ohjelman läpikäynti ja viikonlopun tavoitteet, Kokoustila 1</p>	<p>16.15-17.00 Kehonhuoltoa foamrollereilla, Tanssistudio</p>	<p>16.00-18.00 Päivällinen omakustanteisesti</p>
<p>18.30-20.00 Harjoitus 1: juoksutekniikka ja lenkki poluilla, lähtö starttiaulasta</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen, Iso-Kukkanen</p>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>20.15-21.15 Ryhmän oma iltauinti, Uimahalli</p>	<p>19.00-21.00 Maksuton iltauinti ja saunat, Uimahalli</p>	



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511