

VOIMAANTUMISEN VIIKONLOPPU 23.–25.11.2018

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Ohjaajana viikonloppussa toimii liikunnan ja hyvinvoinnin moniosaaja - Emmi Löfberg Lisätietoja: tuomo.nurminen@pajulahti.com	7.30-8.30 Aamiainen, Iso-Kukkanen	7.30-8.30 Aamiainen, Iso-Kukkanen
	8.30-9.15 Aamu-ulkoilu, lähtö starttiaulasta	8.30-9.15 Aamu-ulkoilu, lähtö starttiaulasta
	9.30-11.00 Harjoitus 2, Voimistelusalii	9.30-11.00 Harjoitus 3: Tanssistudio
	11.00-13.30 Lounas, Iso-Kukkanen	11.00-13.30 Lounas, Iso-Kukkanen
	13.30-16.00 Soolo-retriitti ulkona, aloitus Kokouspajussa	13.00-13.45 Kurssin arviointi ja päätös, Kokouspaju
14.00-14.45 Pajulahti-info ja alueeseen tutustuminen, lähtö vastaanotosta	16.00-16.45 Parirentoutus, Tanssistudio	14.00-14.45 Suklaameditaatio, Kokouspaju
15.00 Majoittuminen huoneisiin		
16.30-17.30 Päivällinen, Iso-Kukkanen	17.00-19.00 Päivällinen, Iso-Kukkanen	
17.30-18.15 Viikonlopun tavoitteet ja ohjelman läpikäynti, Kokouspaju	18.00-21.00 Iltainti omakustanteisesti, Uimahalli	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!
18.30-20.00 Harjoitus 1, Voimistelusalii	19.00-21.30 Majoittuvien saunavuorot, Rantasaunat 1 ja 2	
20.15-21.15 Ryhmän oma iltainti, Uimahalli		



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511