

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viikon aikana vastuuopettaja on kurssilaisten käytettävissä myös suurimmassa osassa integroituja liikuntatunteja. • Lilalla merkityt tunnint vertaistunteja, eli vain Koti-Suomi -kurssin osallistujille. Muutoin ohjelma integroitu liikuntaloman tunteihin • Aikuiset kokoontuvat merkittävään liikuntatilaan. • Nuorten, 10-16 -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukusalissa. • Lasten, 7-9 -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"> • Aikuisten Vesijumppa ja uinti, Uimahalli • Nuorten ja Lasten KIN-ball, Palloilusal 1-2 • Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koko porukan Frisbeegolf, lähtö starttiaulasta • Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aikuisten Ulkotreeni, Lähtö starttiaulasta • Nuorten Mailapeli Combo, Palloilusal 1-2 • Lasten Dance, Liikuntahalli 1 • Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aikuisten Kahvakuula ja kuntokamppailut, Nikula-halli 2-3 • Nuorten Jousiammunta • Lasten MegaTwister, Voimistelusal 1 • Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.00</p> <p>Koko porukan PajuGames, lähtö Starttiaulasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vimpulaparkki 	
	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.30-13.00 Lounas</p>	<p>11.30-13.00 Lounas</p>	<p>11.15-13.15 Lounas</p>
	<p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aikuisten Melonta, Lähtö starttiaulasta • Nuorten ja Lasten pihaleikit • Vimpulaparkki 	<p>12.00-15.00</p> <p>Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. soutilua</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aikuisten Joukkuepelit, Palloilusal 2 • Nuorten PajuHop, Voimistelusal 1 • Lasten Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 • Vimpulaparkki 	<p>12.00-15.00</p> <p>Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. minigolf</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aikuisten Kehonpainoharjoittelu, Nikula-halli 3 • Nuorten Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 • Lasten Dodgeball, Palloilusal 1-2 • Vimpulaparkki 	<p>12.00-15.00</p> <p>Luontoretki eräoppaan johdolla, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>12.00</p> <p>Huoneiden luovutus</p> <p>13.15-14.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurssin päätös, arviointi ja palautteet, Luokka 1 	
<p>13.30-15.00</p> <p>Kurssin avaus, Luokka 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pajulahti -info • Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti <p>15.00</p> <p>Majoittuminen</p>	<p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aikuisten Venyttelyt, Tanssistudio • Nuorten ja Lasten Mailapeli Combo, Palloilusal 1-2 • Vimpulaparkki 	<p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aikuisten liikunta ja ravintovinkit- luento, Luokka 1 • Nuorten Bounce Ball, Palloilusal 1-2 • Lasten Ulkoleikit • Vimpulaparkki 	<p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aikuisten Kehonhuolto, Tanssistudio • Nuorten MegaTwister, Nikula-halli 1 • Lasten PajuHop, Voimistelusal 1 • Vimpulaparkki 	<p>15.30-16.15</p> <p>Harrastustoiminnan kartoitus, Luokka 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aikuisten Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 • Nuorten, Lasten ja Vimpuloiden sirkustelu ja akrobatiaa, Voimistelusal 1 <p>19.00-20.00</p> <p>Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusal 1-2</p> <p>20.00-22.00</p> <p>Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>18.00-18.45</p> <p>Perheiden yhteinen liikunnallinen tutustuminen, Palloilusal 2</p> <p>19.00-20.00</p> <p>Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusal 1-2</p> <p>20.00-22.00</p> <p>Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>18.00-19.00</p> <p>Omatoiminen yleisurheilu ja jalkapallo, Jari Litmanen -keinonurmikenttä tai kuntosali ja kehonhuolto, Päärakennuksen kuntosali</p> <p>18.00-20.30</p> <p>Iltauinti, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00</p> <p>Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>18.00-19.00</p> <p>Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusal 1-2</p> <p>18.30-20.30</p> <p>Perheuinti, Uimahalli</p> <p>19.00-20.00</p> <p>Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Palloilusal 1-2</p> <p>20.00-22.00</p> <p>Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>18.00-19.00</p> <p>Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Palloilusal 1-2</p> <p>18.00-20.30</p> <p>Iltauinti, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00</p> <p>Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p>Lisätiedot:</p> <p>Emmi Löfberg emmi.lofberg@pajulahti.com 044-7755359</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti</p> <p>Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>	
					<p>www.pajulahti.com</p>	