

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
	<b>7.15-9.30</b> Aamiainen	<b>7.15-9.30</b> Aamiainen	<b>7.15-9.30</b> Aamiainen	<b>7.15-9.30</b> Aamiainen	<b>7.15-9.30</b> Aamiainen	<b>7.15-9.30</b> Aamiainen
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö starttiaulasta.</li> <li><b>Nuorten, 12-16</b> -vuotiaiden kokoontuminen vastaantalon aulassa.</li> <li><b>Lasten 8-11</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>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Kickbike, Lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten 6-12</b> Temppurata, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan PajuBattle x 2 á 40min, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisen</b> ulkotreeni x 2 á 40 min, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Parkour ulkona</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Pallopelit ulkona</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Mega Twister, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan MOBO-suunnistus, valokuvasuunnistus ja geokätköily, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisen</b> CrossFunc, Voimistelusalii</li> <li><b>Nuorten</b> Viitepelit, Pajulahti-halli 2</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Dodge Ball, Pajulahti-halli 2</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Musiikkiliikuntaa ja liikkuvuutta, Tanssistudio</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<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>Aikuisen</b> ulkotreeni, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Dodge Ball, Pajulahti-halli 2</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> MegaTwister, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Lasten nopeutta ja ketteryyttä + loppuverryttely ulkona</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> juoksuvinkit ja polkujuoksu, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisen</b> Kickbike, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli 2</li> <li><b>Lasten 8-12</b> Dance, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten 6-7</b> Viitepelit, Palloilusalii 2</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan PajuGames ulkona, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>
		<b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo	<b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo	<b>11.30-13.00</b> Lounas + pienten lepo	<b>11.30-13.00</b> Lounas + pienten lepo	<b>11.30-13.00</b> Lounas + pienten lepo
	<p><b>13.30-15.00</b></p> <p>Koko porukan melontaa, Melontaranta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>12.00-15.00</b></p> <p>Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. soutu</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Kehonpainoharjoittelu, Nikula-halli 3</li> <li><b>Nuorten</b> PajuHop, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Parkour ulkona</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>12.00-15.00</b></p> <p>Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. Frisbeegolf</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Joukkuepelit x 2, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Aikuisen</b> HIIT x 2, Voimistelusalii</li> <li><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli 1</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Fast Scoop, Jari Litmanen -kenttä 1</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Ulkopelit</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>12.00-15.00</b></p> <p>Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. pihapelejä</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Kahvakuula x 2 á 40min, Nikula-halli 3</li> <li><b>Aikuisen</b> Kuntokamppailut, Nikula-halli 1-2</li> <li><b>Nuorten</b> Uinti, Uimahalli</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Uinti, Uimahalli</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> PajuHop, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>12.00-15.00</b></p> <p>Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. rantalentopallo</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko perheen soutu ja oingintaa, Melontaranta</li> <li><b>Aikuisen</b> Kunnonjumbppa, Voimistelusalii</li> <li><b>Nuorten</b> Yleisurheilua, Yleisurheilukenttä</li> <li><b>Lasten 8-12</b> Bounce Ball, Palloilusalii 1-2</li> <li><b>Lasten 6-7</b> Mailapeli Combo, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>12.00</b></p> <p>Huoneiden luovutus</p> <p><b>13.00-16.00</b></p> <p>Seikkailua Suomen suurimmassa Seikkailupuistossa majoittuvien alennettuun hintaan</p> <p><b>16.15-17.00</b></p> <p>Päätös ja palautteet, Kokoustila 1</p>
<p><b>14.00-14.45</b></p> <p>Loman avaus, Auditorio</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pajulahti -info</li> <li>Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti</li> </ul> <p><b>15.00</b></p> <p>Majoittuminen</p>	<p><b>16.00-17.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Kunnonjumbppa, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Tutustumispelit ulkona</li> <li><b>Lasten 6-12v.</b> Tutustumisleikit, Palloilusalii 2</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>16.00-17.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko perheen geokätköily, Lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisen</b> Cross Training, Nikula-halli 3</li> <li><b>Nuorten</b> Bounce Ball, Nikula-halli 1</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Viitepelit ulkona</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Ulkoleikit</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>16.00-17.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Kehonhuolto, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> MegaTwister, Nikula-halli 1</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Sirkustelu, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>16.00-17.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Rennot rytmit, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Ulkopelit</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli 1</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Sisävalokuvasuunnistus</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>15.30-16.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Foam Roller, Palloilusalii 2</li> <li><b>Nuorten</b> Miekkailu, Palloilusalii 1</li> <li><b>Lasten 8-11v.</b> Sirkustelu, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Ulkojokeri</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<b>16.00-18.00</b> Päivällinen	<b>17.00-19.00</b> Päivällinen	<b>17.00-19.00</b> Päivällinen	<b>17.00-19.00</b> Päivällinen	<b>17.00-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	
<p><b>18.00-18.45</b></p> <p>Koko porukan vesiaktiviteetit, Uimahalli</p> <p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Liikuntahalli 1-2</p> <p><b>19.00-20.00</b></p> <p>Perheinti, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-18.45</b></p> <p>Perheinti I, Uimahalli</p> <p><b>19.00-20.00</b></p> <p>Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Liikuntahalli 1-2</p> <p><b>19.15-20.00</b></p> <p>Perheinti II, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Omatoiminen yleisurheilu ja jalkapallo, Jari Litmanen -kehonhuolto tai kuntosalii ja kehonhuolto, Päärakennuksen kuntosalii</p> <p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Perheinti I, Uimahalli</p> <p><b>19.30-20.30</b></p> <p>Perheinti II, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Liikuntahalli 1-2</p> <p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Perheinti I, Uimahalli</p> <p><b>19.00-20.00</b></p> <p>Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Liikuntahalli 1-2</p> <p><b>19.30-20.30</b></p> <p>Perheinti II, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Palloilusalii 1-2</p> <p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Perheinti I, Uimahalli</p> <p><b>19.30-20.30</b></p> <p>Perheinti II, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusalii 1-2</p> <p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Perheinti I, Uimahalli</p> <p><b>19.30-20.30</b></p> <p>Perheinti II, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Päärakennuksen kuntosalin saunat</p>	<p><b>Lisätiedot:</b></p> <p>tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b></p> <p>Pajulahdentie 167</p> <p>15560 Nastola</p> <p>puh. 03 885 511</p>
						<p><a href="http://www.pajulahti.com">www.pajulahti.com</a></p>