

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö starttiaulasta.</li> <li><b>Nuorten, 13-16</b> -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulassa.</li> <li><b>Lasten 8-12</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtien lukuaulassa.</li> <li><b>Lasten 6-7</b> -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa.</li> <li><b>Vimpulat, 3-5</b> -vuotiaat kokoontuvat Ryhmätötilä 13:sta. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.</li> </ul>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>
	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan MOBO-suunnistus ja geokätköily, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Melonta</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, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinoonurmikenttä 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 minigolf ja pihapelit. Lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhallintaa kahvakuulalla, Nikula-halli 3</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> juoksuvinkeä ja polkujuoksu, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> seinäkiipeily, Nikula-halli 1</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Dance, Tanssistudio</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> tempurata, 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 miekkailu, bökkiä ja frisbeegolf, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kunnan jumppa ja kehonhuolto, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>
	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>
<p><b>14.00-14.45</b> Tervetuloainfo, Auditorio * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely</p> <p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Ilmavolttipatja ja HIIT, Voimistelusalii</li> <li><b>Nuorten</b> melonta</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> parkour</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> pihapelit</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> kehonpainoharjoittelu ja Foam Roller, Nikula-halli 2</li> <li><b>Nuorten</b> parkour</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> Fast Scoop, Jari Litmanen -kenttä 2</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Musiikkiliikunta, Tanssistudio</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> ulkoaktiviteetit, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> jousiammunta, Nikula-halli 2</li> <li><b>Lasten 8-12v.</b> ilmavolttipatja, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> joukkuepelit, Jari Litmanen -kenttä 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko perheen soutelua, norsufutista ja ongintaa, Melontaranta</li> <li><b>Aikuisten</b> Cross Training, Nikula-halli 3</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	
	<p><b>15.30-16.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Balance, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Dance, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten</b> Pajucase, Nikula-halli 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>15.30-16.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Syvävenyttelyt, Voimistelusalii</li> <li><b>Nuorten</b> Light Poi, Tanssistudio</li> <li><b>Lasten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>15.30-16.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Pallohieronta, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> MegaTwister, Nikula-halli 1</li> <li><b>Lasten</b> PajuHop, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>15.30-16.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Rentousharjoitus, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Ulkopelit</li> <li><b>Lasten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p> <p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p>
<p><b>16.15-18.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p><b>18.00-18.45</b> Tullaan tutuksi, Nikula-halli 2</p> <p><b>19.00-20.00</b> Päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p><b>20.30-22.00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-20.00</b> Päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p><b>20.30-22.00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-20.00</b> Pajulahtihallin kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p><b>20.30-22.00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-20.00</b> Liikuntahalli ja päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p><b>20.30-22.00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-20.00</b> Liikuntahalli ja päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p><b>20.30-22.00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p><b>20.30-22.00</b> Kuntosalin saunat</p>					