

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, 11-16</b> -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulaassa.</li> <li><b>Lasten 8-10</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukuaulassa.</li> <li><b>Lasten 6-7</b> -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa.</li> <li><b>Vimpulat, 3-5</b> -vuotiaat kokoontuvat Ryhmätyötila 13:ssa. 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>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan MOBO-suunnistus, valokuvasuunnistus ja geokätköily, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kehonpainoharjoittelu x 2 á 40 min, Nikula-halli 1</li> <li><b>Aikuisten</b> Jousiammuntaa x 2 á 40 min, Nikula-halli 2</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<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 Perhepelit x 2 á 40 min / PajuBattle x 2 á 40 min, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Ulkotreeni x 2 á 40 min, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kuntokamppailut x 2 á 40 min, Nikula-halli 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<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 Minigolf x 2 á 40 min / Pihapelit x 2 á 40 min, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kahvakuula ulkona x 2 á 40 min, kokoontuminen Nikula-hallissa</li> <li><b>Aikuisten</b> Kickbike x 2 á 40 min, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Juoksuvinkeillä ja polkujuoksu, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Sauvakävely-treeni, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli 1</li> <li><b>Lasten 8-10v.</b> Ilmavolttipata, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Musiikkiliikunta, Liikuntahalli 2</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<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 PajuGames ulkona, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Huoltava keppijumppa x 2 á 40 min, Palloilusalii 1</li> <li><b>Aikuisten</b> Pajutreeni x 2 á 40 min, Tanssistudio</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>13.00-16.00</b> Seikkailua Suomen suurimmassa seikkailupuistossa erilliseen hintaan.</p> <p><b>16.15-17.00</b> Päätös ja palautteet + yllätys kaikille vastanneille, Luokka 5-6</p>
	<p><b>14.00-14.45</b> Tervetuloinfo, Auditorio * Pajulahden esittely * Lomahjelman esittely</p> <p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Melonta I, Melontaranta</li> <li><b>Aikuisten</b> Cross Training, Nikula-halli 3</li> <li><b>Nuorten</b> Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinoonurmikenttä 1</li> <li><b>Lasten 8-10v.</b> Parkour ulkona</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Pihapelit</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Liikkuvuus ja kehonhallinta, Palloilusalii 1</li> <li><b>Aikuisten</b> Melonta II, Melontaranta</li> <li><b>Nuorten</b> Parkour ulkona</li> <li><b>Lasten 8-10v.</b> Fast Scoop, Palloilusalii 2</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinoonurmikenttä 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Rennot rytmit x 2 á 40 min, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Core x 2 á 40 min, Palloilusalii 1</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli 2</li> <li><b>Lasten 8-10v.</b> Dance, Palloilusalii 2</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Temppurata, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko perheen soutelua ja ongintaa, Melontaranta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kunnonjumppa x 2 á 40 min, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> HIIT x 2 á 40 min, Palloilusalii 1</li> <li><b>Nuorten</b> Joukkuepelit, Jari Litmanen -kenttä 2</li> <li><b>Lasten 8-10v.</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli 1</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Uinti, Uimahalli</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>
<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><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Foam roller, Palloilusalii 2</li> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhuolto ja pallorentous, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten 8-10v.</b> Mega Twister, Palloilusalii 1</li> <li><b>Lasten 6-7v.</b> Sirkustelu, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>
<p><b>18.00-18.45</b> Tullaan tutuksi, Palloilusalii 2</p> <p><b>19.00-20.00</b> Liikuntahalli ja päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omaoimiseen liikuntaan.</p> <p><b>20.00-22.00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-18.45</b> Perheet polskimaan I, Uimahalli</p> <p><b>19.15-20.00</b> Perheet polskimaan II, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-19.00</b> Iltauinti I, Uimahalli</p> <p><b>19.30-20.30</b> Iltauinti II, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-18.45</b> Perheet polskimaan I, Uimahalli</p> <p><b>19.30-20.30</b> Liikuntahalli ja päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omaoimiseen liikuntaan.</p> <p><b>19.15-20.00</b> Perheet polskimaan II, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b> Kuntosalin saunat</p>	<p><b>18.00-19.00</b> Iltauinti I, Uimahalli</p> <p><b>19.00-22.30</b> Karaoke, Kahvila</p> <p><b>19.30-20.30</b> Iltauinti II, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</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>www.pajulahti.com</b></p>