

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö starttiaulasta. Nuorten, 13-16 -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulassa. Lasten 8-12 -vuotiaiden kokoontuminen lehtien lukuaulassa. Lasten 6-7 -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>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan MOBO-suunnistus, valokuvasuunnistus ja geokätköily, lähtö Starttiaulasta Aikuisten Kehonhallintaa x 2 á 40 min, Nikula-halli 1 Aikuisten Jousiamuntaa x 2 á 40 min, Nikula-halli 2 Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1 Aikuisten Nopeutta ja ketteryyttä ulkona, lähtö Starttiaulasta Nuorten melontaa Lasten 8-12v. parkour Lasten 6-7v. pihapelit Vimpulaparkki <p>15.00-15.45 Lepotauko</p> <p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Cross Training, Nikula-halli 3 Aikuisten Gymstick ulkona, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1 Nuorten Tutustumispelit ulkona Lasten 8-12v. Tutustumispelit ulkona Lasten 6-7v. Tutustumisleikit, Palloilusali 2 Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan PajuBattle, lähtö Starttiaulasta Aikuisten Kickbiketreeni, lähtö Starttiaulasta Aikuisten Sauvakävelytreeni, lähtö Starttiaulasta Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kehonpainoharjoittelu x 2 á 40 min, Palloilusali 1 Aikuisten Flexi-bar x 2 á 40 min, Rantakenttä Nuorten parkour Lasten 8-12v. Fast Scoop, Palloilusali 2 Lasten 6-7v. Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1 Vimpulaparkki <p>15.00-15.45 Lepotauko</p> <p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kehonhuolto, Tanssistudio Nuorten Mega Twister, Voimistelusalali Lasten 8-12v. Live Cluedo sisällä Lasten 6-7v. Tarkkuuspelit, Palloilusali 1 Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan minigolf ja pihapelit, lähtö Starttiaulasta Aikuisten Kahvakuula ulkona x 2 á 40 min, kokoontuminen Nikula-hallissa Aikuisten Aamutreeni x 2 á 40 min, lähtö Starttiaulasta Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Rennot rytmit x 2 á 40 min, Palloilusali 1 Aikuisten Core x 2 á 40 min, Palloilusali 2 Nuorten jousiamunta, Nikula-halli 2 Lasten 8-12v. ilmapolttipatja, Voimistelusalili Lasten 6-7v. tempurata, Nikula-halli 1 Vimpulaparkki <p>15.00-15.45 Lepotauko</p> <p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Chiball, Tanssistudio Nuorten Live Cluedo sisällä Lasten 8-12v. Mega Twister, Palloilusali 1 Lasten 6-7v. Sirkustelu, Voimistelusalili Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Juoksuvinkeillä ja polkujuoksu, lähtö Starttiaulasta Aikuisten Ulkotreeni, lähtö Starttiaulasta Nuorten seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Lasten 8-12v. Dance, Voimistelusalili Lasten 5-7v. musiikkiliikunta, Palloilusali 2 Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko perheen soutelua ja ongintaa, Melontaranta <p>15.00-15.45 Lepotauko</p> <p>15.15-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Foam Roller, Tanssistudio Nuorten Miekkaile, Palloilusali 2 Lasten 8-12v. Ulkopelit, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1 Lasten 6-7v. Mega Twister, Palloilusali 1 Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan PajuGames (miekkaile, bökkiä ja frisbeegolf), lähtö starttiaulasta Aikuisten Kunnonjumppa x 2 á 40 min, Tanssistudio Aikuisten Tehotreeni x 2 á 40 min, Palloilusali 1 Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas</p> <p>12.00 Huoneiden luovutus</p> <p>13.00-16.00 Seikkailua Suomen suurimmassa seikkailupuistossa majoittuvan alennettuun hintaan.</p> <p>16.15-17.00 Päätös ja palautteet + yllätys kaikille vastanneille, Auditorio</p> <p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>14.00-14.45 Tervetuloinfo, Auditorio * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely</p> <p>15.00 Majoittuminen</p>					
<p>16.15-18.00 Päivällinen</p> <p>18.00-18.45 Tullaan tutuksi, Palloilusali 2</p> <p>19.00-20.00 Liikuntahalli ja päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p>20.00-22.00 Kuntosalin saunat</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p> <p>18.00-18.45 Perheet polskimaan, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00 Kuntosalin saunat</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p> <p>18.00-19.00 Iltauinti I, Uimahalli</p> <p>19.30-20.30 Iltauinti II, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00 Kuntosalin saunat</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p> <p>18.00-20.00 Liikuntahalli ja päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p>20.00-22.00 Kuntosalin saunat</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p> <p>18.00-19.00 Iltauinti I, Uimahalli</p> <p>19.30-20.30 Iltauinti II, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00 Kuntosalin saunat</p>	<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p> <p>www.pajulahti.com</p>