

| MAANANTAI | TIISTAI | KESKIVIikko | TORSTAI | PERJANTAI |
|--|---|--|--|---|
| <p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittyyliikuntatilaan. Nuorten, 12-16 -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulassa. Lasten 8-11 -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 PajuBattle, lähtö starttiaulasta Aikuisten Viitepelit x 2 á 40 min, Jari Litmanen -keininurmikenttä 1 Aikuisten Foam Roller x 2 á 40 min, Palloilusali 1 Nuorten jousiammunta, Nikula-halli 2 Lasten 8-11v. Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Lasten 6-7v. Musiikkiliikunta, Tanssistudio Vimpulaparkki | <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"> Koko porukan minigolf ja pihapelit. Lähtö starttiaulasta Aikuisten Sählyharjoitukset ja -pelit, Palloilusali 1-2 Aikuisten Cross Training, Nikula-halli 3 Nuorten parkour Lasten 8-11v. Temppurata, Nikula-halli 1 Lasten 6-7v. Joukkuepelit, Liikuntahalli 2 Vimpulaparkki | <p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko perheen soutelua ja ongintaa, Melontaranta Aikuisten aamutreeni, lähtö starttiaulasta Aikuisten juoksuvinkeä ja polkujuoksu, lähtö starttiaulasta Nuorten Fast Scoop, Jari Litmanen -keininurmikenttä 1 Lasten 8-11v. Dance, Liikuntahalli 2 Lasten 6-7v. temppurata, Nikula-halli 2 Vimpulaparkki | <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 Kickbike, lähtö starttiaulasta Nuorten Jousiammunta, Nikula-halli 2 Lasten 6-11v. Dance, Tanssistudio Vimpulaparkki |
| 11.00-13.30 Lounas | 11.00-13.30 Lounas | 11.30-13.00 Lounas | 11.30-13.00 Lounas | 11.30-13.00 Lounas |
| <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Mailapeli Combo, Palloilusali 1-2 Nuorten Musiikkiliikuntaa, Tanssistudio Lasten 8-11v. Taitorata ja sirkustelu, Voimistelusali Lasten 6-7v. Sirkustelu ja taitorata, Voimistelusali Vimpulaparkki | <p>12.00-15.00 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. soutelua</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kuntokamppailu x 2 á 40 min, Nikula-halli 2 Aikuisten Kehonpainoharjoittelu x 2 á 40 min, Nikula-halli 3 Nuorten PajuHop, Voimistelusali Lasten 8-11v. Ulkopelit Lasten 6-7v. Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Vimpulaparkki | <p>12.00-15.00 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. Frisbeegolf</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Ulkoliikunta, lähtö starttiaulasta Aikuisten Joukkuepelit, Palloilusali 1-2 Nuorten Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Lasten 8-11v. Parkour Lasten 6-7v. Ulkopelit Vimpulaparkki | <p>12.00-15.00 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. pihapelejä</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Aerobinen ulkotreeni x 2 á 40 min, lähtö starttiaulasta Aikuisten HIIT x 2 á 40 min, Voimistelusali Nuorten Uinti, Uimahalli Lasten 6-11v. Uinti, Uimahalli Vimpulaparkki | <p>12.00-15.00 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. MOBO-suunnistus</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kunnonjumppa, Tanssistudio Nuorten Yleisurheilua, Jari Litmanen -keininurmikenttä Lasten 6-11v. Bounce Ball, Palloilusali 2 Vimpulaparkki |
| <p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan PajuCase ulkona, lähtö starttiaulasta Vimpulaparkki | <p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Venyttelyt, Nikula-halli 3 Nuorten Bounce Ball, Palloilusali 1-2 Lasten 6-11v. Ulkoleikit Vimpulaparkki | <p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kehonhuolto, Tanssistudio Nuorten MegaTwister, Nikula-halli 1 Lasten 6-11v. PajuHop, Voimistelusali Vimpulaparkki | <p>15.30-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Rennot rytmit, Tanssistudio Nuorten Ulkopelit Lasten 6-11v. Live Cluedo sisällä Vimpulaparkki | <p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Foam Roller, Tanssistudio Nuorten Miekkaile, Palloilusali 2 Lasten 6-11v. Sisäleikit, Voimistelusali Vimpulaparkki |
| 16.30-19.00 Päivällinen | 16.30-19.00 Päivällinen | 16.30-19.00 Päivällinen | 16.30-19.00 Päivällinen | |
| <p>18.00-19.00 Perheuinti I, Uimahalli</p> <p>18.00-20.00 Liikuntahalli ja pääarakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p>19.00-20.00 Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusali 1-2</p> <p>19.30-20.15 Perheuinti II, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00 Pääarakennuksen kuntosalin saunat</p> | <p>18.00-19.00 Omatoiminen yleisurheilua ja jalkapallo, Jari Litmanen -keininurmikenttä tai kuntosali ja kehonhuolto, Pääarakennuksen kuntosali</p> <p>18.00-19.00 Perheuinti I, Uimahalli</p> <p>19.30-20.30 Perheuinti II, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00 Pääarakennuksen kuntosalin saunat</p> | <p>18.00-19.00 Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusali 1-2</p> <p>18.00-19.00 Perheuinti I, Uimahalli</p> <p>19.30-20.30 Perheuinti II, Uimahalli</p> <p>19.00-20.00 Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Liikuntahalli 1-2</p> <p>20.00-22.00 Pääarakennuksen kuntosalin saunat</p> | <p>18.00-19.00 Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Palloilusali 2</p> <p>18.00-19.00 Perheuinti I, Uimahalli</p> <p>19.30-20.30 Perheuinti II, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00 Pääarakennuksen 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> |