

	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittävään liikuntatilaan. Nuorten, 13-16 -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulassa. Lasten, 10-12 -vuotiaiden kokoontuminen lehtien lukuaulassa. Lasten, 6-9 -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa. Vimpulat, 3-5 -vuotiaat kokoontuvat Ryhmätyötila 13:ssa. 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 PajuGames (miekkaile, bökkiä, frisbeegolf), lähtö Starttiaulasta Aikuisen Ulkotreeni x 2 á 40 min, lähtö Starttiaulasta Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Aamutreeni ulkona x 2 á 40 min, lähtö Starttiaulasta Aikuisen Cross Training x 2 á 40 min, Nikula-halli 3 Nuorten Mailapeli Combo, Liikuntahalli 1-2 Lasten 10-12v. Kuntokamppailut, Nikula-halli 2 Lasten 6-9v. Nassikkapaini, Nikula-halli 1 Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Kahvakuula x 2 á 40 min, Nikula-halli 3 Aikuisen Kuntokamppailut x 2 á 40 min, Nikula-halli 2 Nuorten Bounce ball ja sähly, Liikuntahalli 1 Lasten 10-12v. Dodgeball Liikuntahalli 2 Lasten 6-9v. Musiikkiliikuntaa, Tanssistudio Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Melonta x 2 á 40 min, Melontaranta Aikuisen Pihapelit x 2 á 40 min, Minigolfkentät Nuorten Nopeutta ja ketteryyttä ulkona Lasten 10-12v. Yleisurheilu ulkona Lasten 6-9v. Yleisurheilu ulkona Vimpulaparkki 	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan Pihapelit, Seinäkiipeily ja PajuRace nonstop ulkona, lähtö starttiaulasta. 	
	<p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p>	<p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p>	<p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p>	<p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p>	<p>11.00-13.30 Lounas + pienten lepo</p>	<p>11.00-13.15 Lounas</p>
	<p>12.00-15.00 Omatoimista liikuntaa: ongintaa ja / tai soutu.</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Kunnonjumppa, Tanssistudio Aikuisen Kehonpainoharjoittelu, Nikula-halli 2 Nuorten PajuHop, Voimistelusal Lasten 10-12v. Seinäkiipeily ja Mega Twister, Nikula-halli 1 Lasten 6-9v. Mega Twister ja seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Vimpulaparkki 	<p>12.00-15.00 Omatoimista liikuntaa: minigolfia ja / tai frisbeegolfia</p> <p>12.15-13.00 Avaus torstaina tuleville, Auditorio</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Joukkuepelit x 2 á 40 min, Jari Litmanen -kenttä 2 Aikuisen Kehonhallintaa ja Core x 2 á 40 min, Tanssistudio Nuorten Fast Scoop, Jari Litmanen -keino-urimkenttä 1 Lasten 10-12v. PajuHop, Voimistelusal Lasten 6-9v. Viitepelit, Palloilusal 1-2 Vimpulaparkki 	<p>11.15-12.15 Perheinti I, Uimahalli</p> <p>12.00-15.00 Omatoimista liikuntaa: pihapelilua, sauvakävelyä ja rantalentopalloilua.</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Polkujuoksu, Lähtö starttiaulasta Aikuisen Liikkuvuusharjoittelu ja aromapallojumppa, Tanssistudio Nuorten Pesäpallo, Jari Litmanen -kenttä 1 Lasten 10-12v. Viitepelit, Palloilusal 1-2 Lasten 6-9v. Tempurata, Voimistelusal Vimpulaparkki 	<p>12.00-15.00 Omatoimista liikuntaa: MOBO-suunnistusta, ulkokuuntoilaitteilla treenailua ja järvessä uintia.</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen CrossFunc x 2 á 40 min, Voimistelusal Aikuisen Melonta x 2 á 40 min, Melontaranta Nuorten Yleisurheilu ulkona Lasten 10-12v. Sisäringette, Palloilusal 1 Lasten 6-9v. Bounce ball ja sähly, Palloilusal 2 Vimpulaparkki 	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p> <p>13.00-16.00 Seikkailua Suomen suurimmassa seikkailupuistossa majoittuvien hintaan.</p> <p>16.15-17.00 Päätös ja palautteet, Luokka 1</p>	
	<p>13.00-13.45 Avaus, Auditorio</p> <ul style="list-style-type: none"> Pajulahti -info Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti <p>15.00 Majoittuminen</p> <p>16.00-17.00 Perheinti I, Uimahalli</p>	<p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Vesijumppa, Uimahalli Aikuisen Balance, Voimistelusal Nuorten KIN-ball, Liikuntahalli 1-2 Lasten 10-12v. Bounce ball ja sähly, Palloilusal 1 Lasten 6-9v. Polttopallo, Palloilusal 2 Vimpulaparkki 	<p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Venyttelyt, Palloilusal 1 Aikuisen Kehonhuolto, Tanssistudio Nuorten Mega Twister, Voimistelusal Lasten 10-12v. PajuBattle ulkona Lasten 6-9v. Ulkopelit Vimpulaparkki 	<p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Rennot rytmit, Tanssistudio Aikuisen Pallohieronta, Palloilusal 1 Nuorten Live Cluedo sisällä Lasten 10-12v. Dance, Voimistelusal Lasten 6-9v. Ulkoleikit Vimpulaparkki <p>16.30-17.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Perheinti II, Uimahalli 	<p>15.30-16.15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisen Foam Roller, Tanssistudio Aikuisen Rentousharjoitus, Voimistelusal Nuorten Miekkaile ulkona Lasten 10-12v. Norsufutis ulkona Lasten 6-9v. Joukkuepelit ulkona Vimpulaparkki 	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
	<p>16.30-18.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	
	<p>18.00-18.45 Perheiden yhteinen liikunnallinen tutustuminen, Palloilusal 1</p> <p>19.00-20.00 Perheinti II, Uimahalli</p>	<p>17.30-18.15 Perheinti I, Uimahalli</p> <p>18.45-19.30 Perheinti II, Uimahalli</p>	<p>18.00-19.00 Perheinti I, Uimahalli</p> <p>19.00-20.00 Omatoimiset joukkuepelit, Palloilusal 1-2: koripallo ja lentopallo</p> <p>19.00-22.30 Karaoke, Kahvila</p> <p>19.30-20.30 Perheinti II, Uimahalli</p>	<p>18.00 Lipunnosto ja yhdessäoloa sekä letunpaistoa iltapalaksi, Rantanuotio</p> <p>19.30-21.00 Juhannuskahvit, Kahvila</p> <p>Juhannuksen häiritanssit Ravintola Iso-Kukkasessa ja juhannusdisco Tanssistudiossa</p> <p>21.00 Juhannuskokko rantakalliolla (jos ei metsäpalvaroitusta)</p>	<p>18.00-19.00 Perheinti I, Uimahalli</p> <p>19.00-20.00 Omatoiminen liikunta, Pajulahti-halli: yleisurheilua ja kuntosaliharjoittelua</p> <p>19.30-20.30 Perheinti II, Uimahalli</p>	<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p>20.00-21.30 Päärakennuksen kuntosalien saunat</p>	<p>20.00-21.30 Päärakennuksen kuntosalien saunat</p>	<p>20.00-21.30 Päärakennuksen kuntosalien saunat</p>	<p>20.00-21.30 Päärakennuksen kuntosalien saunat</p>	<p>20.00-21.30 Päärakennuksen kuntosalien saunat</p>	<p>www.pajulahti.com</p>	