

CROSS TRAINING VIIKONLOPPU 2.–4.2.2018

PERJANTAI 2.2.	LAUANTAI 3.2.	SUNNUNTAI 4.2.	
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa päärakennuksen kuntosali on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan.</p> <p>Välinevuokraamosta (p. 044 775 5375) voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.</p> <p>Ohjaajana toimii Suvi Leinonen.</p> <p>Lisätietoja: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p>7.30-8.30 Aamiainen</p>	<p>6.30-7.50 Maksuton aamu-uinti, Uimahalli</p>	
	<p>8.30-9.15 Aamu-ulkoilu, lähtö starttiaulasta</p>	<p>7.30-8.15 Aamiainen</p>	<p>8.30-9.15 Aamu-ulkoilu, lähtö starttiaulasta</p>
	<p>9.30-11.00 Cross Training II, Nikula-halli 2-3</p>	<p>9.30-11.00 Cross Training IV, Nikula-halli 2-3</p>	<p>9.30-11.00 Cross Training IV, Nikula-halli 2-3</p>
	<p>11.30-13.30 Lounas</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>	
	<p>13.30-15.00 Liikkuvuus ja kehonpainoharjoitus, Nikula-halli 2-3</p>	<p>13.15-14.00 Kuntoilijan ABC, Kokouspaju</p>	
	<p>15.00-16.30 Cross Training III, Nikula-halli 2-3</p>	<p>14.15-15.00 Kolmen kuukauden etävalmennuspaketin ostaneiden info, Kokouspaju</p>	
	<p>14.00-14.45 Pajulahti-info ja alueeseen tutustuminen, Lähtö vastaanotosta</p>	<p>16.45-17.30 Foam Roller -kehonhuoltoharjoitus, Palloilusali 2</p>	<p>15.15-16.00 Kurssin arviointi ja päätös, Lähtö starttiaulasta</p>
	<p>15.00 Majoittuminen huoneisiin</p>		<p>16.00-18.00 Mahdollisuus omakustanteiseen päivälliseen.</p>
	<p>16.30-17.00 Päivällinen</p>	<p>17.30-19.00 Päivällinen</p>	
	<p>17.30-18.15 Cross Training perusteet ja ohjelman läpikäynti, Kokoustila 1</p>	<p>19.00-21.00 Maksuton iltauinti, Uimahalli</p>	
<p>18.30-20.00 Cross Training I, Nikula-halli 2-3</p>		<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p>	
<p>20.15-21.15 Ryhmän oma iltauinti, Uimahalli</p>			



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511