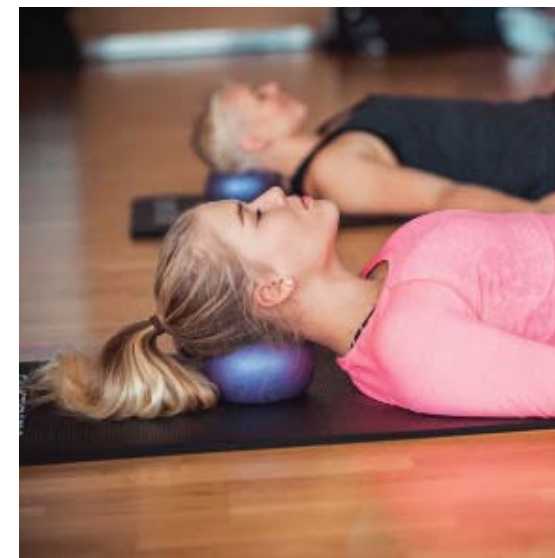


KEHONHALLINTA JA -HUOLTO 16.–18.3.2018

PERJANTAI 16.3.	LAUANTAI 17.3.	SUNNUNTAI 18.3.	
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa pääarakennuksen kuntosali on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan.</p> <p>Välinevuokraamosta (p. 044 775 5375) voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.</p> <p>Ohjaajana viikonlopussa toimii Suvi Leinonen.</p> <p>Lisätietoja saa: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p>7.30-8.30 Aamiainen</p>	<p>6.30-7.50 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p>	
	<p>8.30-10.00 Aamu-ulkoilu, lähtö starttiaulasta</p>	<p>7.30-8.30 Aamiainen</p>	<p>8.30-9.15 Kehonherättelyt ulkona, lähtö starttiaulasta</p>
	<p>10.15-11.00 Bodyweight training, Tanssistudio</p>	<p>11.30-13.00 Lounas</p>	<p>9.30-11.00 Balance ja aromapallorentoutus, Tanssistudio</p>
	<p>13.00-14.30 Tasapaino ja kehonhallinta ulkona, lähtö starttiaulasta</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>	<p>13.15-14.00 Kuntoilijan ABC, Luokka 1</p>
	<p>14.00-14.45 Pajulahti-info ja alueeseen tutustuminen, vastaanotosta</p>	<p>15.00-15.45 Liikkuvuusharjoitus, Tanssistudio</p>	<p>14.15-15.00 Kolmen kuukauden etävalmennuspaketin ostaneiden info, Luokka 1</p>
<p>15.00 Majoittuminen</p>	<p>15.45-16.30 Foam Roller, Tanssistudio</p>	<p>15.15-16.00 Kurssin arviointi ja päätös, Luokka 1</p>	
<p>16.30-17.15 Päivällinen</p>	<p>16.30-18.00 Päivällinen</p>	<p>16.00-18.00 Päivällinen omakustanteisesti</p>	
<p>17.30-18.15 Ohjelman läpikäynti ja kehonhallinnan ja -huollon perusteet, Luokka 1</p>	<p>18.00-18.45 Rentouttavat venyttelyt, Tanssistudio</p>		
<p>18.30-20.00 Rennot rytmit ja kehonhuolto, Tanssistudio</p>	<p>19.00-21.00 Maksuton iltauinti, Uimahalli</p>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>	



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511