

# CROSS TRAINING VIIKONLOPPU 7.–9.9.2018

PERJANTAI 7.9.	LAUANTAI 8.9.	SUNNUNTAI 9.9.
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></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><b>Lisätietoja:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p><b>7.30-8.30</b> Aamiainen</p> <p><b>8.30-9.15</b> Aamu-ulkoilu, lähtö starttiaulasta</p> <p><b>9.30-11.00</b> Cross Training II, Nikula-halli 2-3</p> <p><b>11.00-13.00</b> Lounas</p> <p><b>13.30-15.00</b> Liikkuvuus ja kehonpainoharjoitus, Nikula-halli 2-3</p> <p><b>15.00-16.30</b> Cross Training III, Nikula-halli 2-3</p> <p><b>16.30-18.00</b> Päivällinen</p> <p><b>18.00-18.45</b> Foam Roller -kehonhuoltoharjoitus, Palloilusali 2</p> <p><b>19.00-21.00</b> Maksuton iltainti, Uimahalli</p>	<p><b>6.30-7.50</b> Maksuton aamu-uinti, Uimahalli</p> <p><b>7.30-8.15</b> Aamiainen</p> <p><b>8.30-9.15</b> Aamu-ulkoilu, lähtö starttiaulasta</p> <p><b>9.30-11.00</b> Cross Training IV, Nikula-halli 2-3</p> <p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p> <p><b>13.15-14.00</b> Kuntoilijan ABC, Luokka 3-4</p> <p><b>14.15-15.00</b> Kolmen kuukauden etävalmennuspaketin ostaneiden info, Luokka 3-4</p> <p><b>15.15-16.00</b> Kurssin arviointi ja päätös, Luokka 3-4</p> <p><b>16.00-18.00</b> Mahdollisuus omakustanteiseen päivälliseen.</p> <p><b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>14.00-14.45</b> Pajulahti-info ja alueeseen tutustuminen, Lähtö vastaanotosta</p> <p><b>15.00</b> Majoittuminen huoneisiin</p> <p><b>16.30-17.00</b> Päivällinen</p> <p><b>17.30-18.15</b> Cross Training perusteet ja ohjelman läpikäynti, Luokka 3-4</p> <p><b>18.30-20.00</b> Cross Training I, Nikula-halli 2-3</p> <p><b>20.15-21.15</b> Ryhmän oma rantasaunavuoro, Rantasaunat 1 ja 2</p>		



Liikuntakeskus Pajulahti  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)