

# KUNTOA JA VOIMAA 50+ 26.–28.10.2018

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
<b>Tervetuloa Pajulahteen!</b>  Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona.  Välinevuokraamosta (p. 044 775 5375) voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.  Ohjaajana toimii Pajulahden liikunnanohjaajat.  <b>Lisätietoja:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com	<b>7.30-9.30</b> Aamiainen	<b>6.30-7.50</b> Maksuton aamu-uinti, Uimahalli	
	<b>9.30-11.00</b> Cross Training saliin tutustuminen ja kevyt tekniikkatreeni, Nikula-halli 3	<b>7.30-9.00</b> Aamiainen	<b>9.00-10.30</b> Cross Training -harjoitus, Nikula-halli 3
	<b>11.00-13.00</b> Lounas	<b>10.45-11.30</b> Staattiset harjoitteet, Nikula-halli 2	<b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja päätöslounas
	<b>13.00-13.45</b> Sauvatreeni ulkona, Lähtö starttiaulasta	<b>13.15-14.00</b> Kurssin arviointi sekä päätös, Kokouspaju	
	<b>14.00-14.45</b> Liikunnallinen tutustuminen alueeseen, Lähtö starttiaulasta	<b>14.30-16.00</b> Kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali	
<b>15.00</b> Saapuminen ja majoittuminen			
<b>16.30-17.00</b> Päivällinen	<b>16.30-18.00</b> Päivällinen		
<b>17.30-18.15</b> Ohjelman läpikäynti ja kuntoilijan ABC, Kokouspaju	<b>18.00-19.30</b> Foam Roller -kehonhuoltoharjoitus + rentousharjoitus, Voimistelusal		
<b>18.30-20.00</b> Päärakennuksen kuntosaliin tutustuminen ja kevyt tekniikkatreeni			
<b>20.00-22.00</b> Majoittuvien rantasaunavuorot, Rantasaunat 1 ja 2	<b>19.30-22.00</b> Majoittuvien rantasaunavuorot, Rantasaunat 1 ja 2		



**Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!**

**Liikuntakeskus Pajulahti**  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511