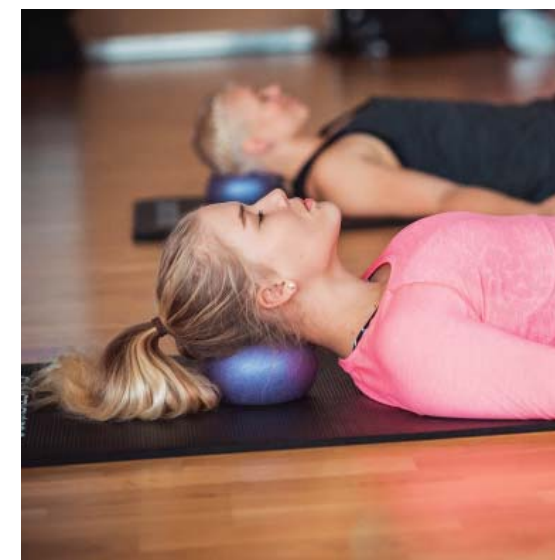


PERJANTAI 16.11.	LAUANTAI 17.11.	SUNNUNTAI 18.11.
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa päärakennuksen kuntosali on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan.</p> <p>Välinevuokraamosta (p. 044 775 5375) voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.</p> <p>Ohjaajana viikonlopussa toimii Suvi Leinonen.</p>	<p><b>7.15-9.00</b> Aamiainen</p>	<p><b>6.30-7.50</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli <b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>
	<p><b>9.00-10.30</b> Päivän aloitus ulkoliikunnalla - leppoisasti raitista ilmaa, lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>10.00-10.45</b> Aamu-ulkoilu - leppoisasti raitista ilmaa, lähtö starttiaulasta</p> <p><b>11.00-11.45</b> Kehonhuolto ja rentous #3, Tanssistudio</p>
	<p><b>11.00-11.45</b> Kehonhuolto ja rentous #1, Tanssistudio</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>
	<p><b>12.00-13.00</b> Lounas</p>	<p><b>13.15-14.00</b> Kuntoilijan ABC, Kokouspaju</p>
<p><b>14.00-14.45</b> Pajulahti-info ja alueeseen tutustuminen, Lähtö vastaanotosta</p>	<p><b>13.00-14.30</b> Elämäntavat, keho ja mieli - vinkkejä ja keskustelua nuotion äärellä, Pajupesä</p>	<p><b>14.15-15.00</b> Kolmen kuukauden etävalmennuspaketin ostaneiden info, Kokouspaju</p>
<p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>15.30-17.00</b> Kehonhuolto ja rentous #2, Tanssistudio</p>	<p><b>15.15-16.00</b> Kurssin arviointi ja päätös, Kokouspaju</p>
<p><b>16.30-17.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.00-18.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.00-18.00</b> Omakustanteinen päivällinen</p>
<p><b>17.30-18.15</b> LIFE - keho ja mieli: perusteet, ohjelman läpikäynti ja tervetulojuoma, Kokouspaju</p>	<p><b>18.00-19.30</b> Hyvinvointi ja luovuus, Takkahuone</p>	<p><b>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>18.30-20.00</b> Stressinpurku- ja energiatreeni ryhmään tutustuen - hikistä, hauskaa ja huoltavaa, Tanssistudio</p>	<p><b>19.30-21.00</b> Maksuton iltauinti, Uimahalli</p>	
<p><b>20.00-22.00</b> Majoittuvien raunavuoro, Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p><b>19.30-20.30</b> Omaa illanviettoa, Takkahuone</p>	
<p><b>20.30-22.00</b> Iltapala, Saari-kabinetti</p>	<p><b>20.30-22.00</b> Iltapala, Saari-kabinetti</p>	



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

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