

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>17.15 - 18.15 CROSS TRAINING ulkona, kokoontuminen Nikulahdin edessä.</p> <p>10€ / kerta. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <hr/> <p>18.00 - 21.00 Kuntosalin saunat maksutta</p>	<p>18.00 - 20.30 ILTAUINTI, Uimahalli</p> <p>Majoittuville maksuton.</p> <hr/> <p>Vuosihuolto 29.7.-13.8., ei uinteja tällöin.</p>	<p>6.30 - 8.00 AAMU-UINTI, Uimahallissa</p> <p>Majoittuville maksuton.</p> <hr/> <p>Huom. ei aamu-uinteja 22.6.-12.8.</p> <p>17.15 - 18.15 SEINÄKIIPEILY, Nikula-halli</p> <hr/> <p>10€ / kerta. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat. 6-9 -vuotiaat yli 18 -vuotiaan seurassa.</p> <hr/> <p>18.00 - 21.00 Kuntosalin saunat maksutta</p>	<p>17.15 - 18.15 KAHVAKUULA ulkona, kokoontuminen Nikulahdin edessä.</p> <p>10€ / kerta. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <hr/> <p>18.00 - 20.30 ILTAUINTI, Uimahalli</p> <p>Majoittuville maksuton.</p> <p>Vuosihuolto 29.7.-13.8., ei uinteja tällöin.</p> <hr/> <p>19.00 - 22.30 KARAOKE, Kahvila</p> <p>14.6. 21.6. 28.6. 5.7. 12.7. 19.7. 26.7.</p>	<p>6.30 - 8.00 AAMU-UINTI, Uimahalli</p> <p>Majoittuville maksuton.</p> <hr/> <p>Huom. ei aamu-uinteja 22.6.-12.8.</p> <p>19.00 - 22.00 Kuntosalin saunat maksutta</p>	<p>18.00 - 21.00 ILTAUINTI, Uimahalli</p> <p>Majoittuville maksuton.</p> <hr/> <p>Vuosihuolto 29.7.-13.8., ei uinteja tällöin.</p>	<p>6.30 - 8.00 AAMU-UINTI, Uimahalli</p> <p>Majoittuville maksuton.</p> <hr/> <p>Huom. ei aamu-uinteja 22.6.-12.8.</p>

Kuntoilijan liikunta- ja testauspalvelut (044-7755369):

- * Personal Training -palvelut 60€ / 45 min opetustunti
- * Ryhmäliikuntatunnit myös 60€ / 45min opetustunti
- * Erilaisia kuntoilijan testejä ja testipaketteja, mm. Inbody 770 -mittaus 30€ / kpl
- * Erikoisuutuudet!
 - Kuplafutis, 90 min ohjaus vain 350€ / ryhmä tai 45 min ohjaus 300€ / ryhmä.
 - Tankofutis, 90 min ohjaus vain 450€ / ryhmä tai 45 min ohjaus 400€ / ryhmä.

Maksutta voit käydä päärakennuksen kuntosalilla vapaiden vuorojen puitteissa.

Huom! Kaikille avoimia teemaviikonloppuja ja liikuntalomia ympäri vuoden. Kysy myynnistämme lisää, 044-7755203 tai 044-7755207.

Välinevuokraus (044-7755375):

- * Mailat pallopeleihin 0€
- * Sauvakävelysauvat 0€
- * Minigolf / henkilö 3€
- * Uima-asu 3€
- * Luistimet 3€
- * Lumikenkäpari 5€
- * Polkupyörä 5€
- * Frisbeegolfkiekko 5€
- * Kanootti 10€
- * Hiihtovälinepaketti 10€

Seikkailupuisto (044-7755810):

- Kertalippu (kaikki radat, myös pimeäseikkailu) 24€
- Perhelippu (2 aikuista ja 2 lasta) 75€
- Lisälapset perhelippuun 16€
- Lasten radat (min. 100cm, ikäsuositus 5-vuotta) 15€
- Seikkailukäsineet 3€

Seikkailupuisto avoinna toukokuusta alkaen.

Pajulahden edullisia hieronta-aikoja voi kysellä vastaanotosta (044-7755313).

Tilavuokraus (044-7755313):

- * Sulkapallokenttä alk. 5€ / h
- * Tenniskenttä alk. 10€ / h

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com