

# RYHMÄFIILIS 60+

Liikuntakeskus Pajulahti

*Fiilisolomilla harjoitetaan ja kehitetään monipuolisesti terveysliikunnan perusteita kokeillen ja soveltaen, huomioiden useat eri osa-alueet kuten tasapaino, motoriikka, lihaskunto ja sykettä nostattava liikunta, jotka kaikki ovat avaimia hyvää ja monipuoliseen toimintakykyyn. Leppoisassa hengessä rakennamme mukavan, mieltä piristävän kokonaisuuden Pajulahdessa asiantuntevien ohjaajien kera.*

## RyhmäFiilis

Kerätkää oma ryhmä ja suunnitelkaa ohjelma ryhmän toiveiden mukaan. Suunnittelun apuna ja runkona voit käyttää Pajulahden kurssien malliohjelmia sekä saatavilla olevaa lajitarjontaa. Liikunnanohjaajamme auttavat myös mielellään ohjelman teossa. Ohjelmiin on valittavissa 5 x 45 min liikunnanohjausta päivittäin.

Oman ryhmäfiiliskurssin selkeänä etuna on se, että voitte vaikuttaa suoraan ohjelman sisältöön. Samalla ryhmänvetäjä viihtyy ja kuntoilee ilmaiseksi, mikäli ryhmässä on vähintään 15 maksavaa kurssilaista.

## Palvelemme Teitä varauksissa:

### ARJA PUSILA

myyntikoordinaattori  
+358 44 7755 207  
arja.pusila@pajulahti.com

### SANDRA-SÄLKE MATILAINEN

myyntikoordinaattori  
+358 44 7755 206  
sandra.salke-matilainen@pajulahti.com

## HINNAT

	4 vrk	3 vrk	2 vrk
	ma-pe	ma-to	ma-ke
Opisto / hlö	290	230	165
Hotelli / hlö	350	275	195

## Hinta sisältää:

- Majoituksen joko opistossa tai hotellissa
- Täysihoidoruokailut: aamupala, lounas ja päivällinen
- Valitun ohjelman 5 x 45 min / päivä sekä tilat ja välineet
- Yhden ilmaispaikan jokaista 15 maksavaa asiakasta kohden
- Uimahallin aamu-uinnit, ranta-aunojen yleisövuorot, kuntosalien vapaan käytön jne.

Ryhmäkoko kurssilla minimissään 12 hlöä.



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b> Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat ja fysioterapeutit</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>6.30-7.50</b> Maksuton aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p> <p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.00-10.00</b> Omatoiminen kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p><b>6.30-7.50</b> Maksuton aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p> <p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>
<p>Viikon aikana on mahdollista ostaa InBody kehonkoostumus mittaus (30€) ja OsCare luuntiheyksmittaus (40€) yhteishintaan 60€.</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Kuntosaliin tutustuminen ja harjoitus, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Aamujumppa ja pihapelit vuodenaikojen mukaan, Lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>10.15-11.00</b> Sovelletut sisäpelit, Palloilusali 1</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Gymstick ja pallohieronta, Voimistelusal</p>
<p><b>13.00-13.45</b> Avaus, Kokouspaju</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>12.00-13.30</b> Huoneiden luovutus ja lounas</p>
<p><b>14.15-15.00</b> Tutustuminen Pajulahteen ulkona, Lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>13.30-14.15</b> Ulkojumppa kepeillä, Lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Rennot rytmit ja liikkuvuusharjoitus, Tanssistudio</p>	<p><b>13.30-14.15</b> Lihaskuntoharjoitus, Nikula-halli 1</p>	<p><b>13.30-14.15</b> Tiimitehtäviä ja pulmapaloja, Palloilusali 2</p>
<p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>15.00-16.30</b> Vesiliikuntaa, Uimahalli</p>	<p><b>15.45-16.30</b> Vesijuoksuharjoitus, Uimahalli</p>	<p><b>15.00-16.30</b> Vesiliikunta, Uimahalli</p>	<p><b>14.15-15.00</b> Sisäcurling, Palloilusali 2</p>
<p><b>16.00-16.45</b> Vesijumppa, Uimahalli</p>				<p><b>15.15-16.00</b> Päätös, Kokouspaju</p>
<p><b>17.00-18.30</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-18.30</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-18.30</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-18.30</b> Päivällinen</p>	<p><b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>18.30-19.15</b> Aktiivinen rentousharjoitus, Voimistelusal</p> <p><b>19.30-22.00</b> Omatoimista illanviettoa kahvila-ravintolassamme</p>	<p><b>18.30-19.15</b> Aromapalloilla liikkuvuutta ja rentoutta, Palloilusali 1</p> <p><b>19.30-22.00</b> Omatoimista illanviettoa kahvila-ravintolassamme</p>	<p><b>18.30-19.15</b> Kevyt itajumppa, Palloilusali 2</p> <p><b>19.30-21.30</b> Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat 1 ja 3</p>	<p><b>18.30-22.00</b> Ryhmän omaa ohjelmaa (vuosikokous tms), Kokouspaju</p>	<p><b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>