

# HYVÄN OLON KESÄRETRIITTI 5.–7.7.2019

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Ohjaajana viikonlopussa toimii liikunnan ja hyvinvoinnin moniosaaja - Anu Wager</p>	<p><b>7.30-8.15</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.30-9.00</b> Aamiainen</p>
	<p><b>8.15-9.15</b> Aamunavaus venyttellen, Voimistelusalii</p>	<p><b>9.00-10.00</b> AamuAsahi, Voimistelusalii</p>
	<p><b>9.15-10.15</b> Kehonhallintaa välineillä, Voimistelusalii</p>	<p><b>10.00-10.30</b> Hyvän olon ja mielen harjoitus 3, Voimistelusalii</p>
	<p><b>10.30-11.15</b> Hyvän olon ja mielen harjoitus 2, Voimistelusalii</p>	<p><b>10.30-11.30</b> Pilates 2, Voimistelusalii</p>
	<p><b>11.30-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>
	<p><b>13.00-14.30</b> Aistikävely, lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>13.00-13.45</b> Kurssin arviointi ja päätös, Kokouspaju</p>
<p><b>15.00</b> Saapuminen ja majoittuminen</p>	<p><b>15.00-15.45</b> Pilates I, Voimistelusalii</p>	<p><b>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>16.30-17.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.00-16.45</b> Foam roller, Voimistelusalii</p>	
<p><b>17.30-18.15</b> Kurssin avaus, Kokouspaju</p>	<p><b>17.00-19.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>18.30-19.30</b> Kehoon liikkuvuutta ja tasapainoa, Voimistelusalii</p>	<p><b>19.00-21.00</b> Iltainti (maksullinen), Uimahalli</p>	
<p><b>19.30-20.00</b> Hyvän olon ja mielen harjoitus 1, Voimistelusalii</p>		
<p><b>20.00-22.00</b> Majoittuvien saunavuorot, Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p><b>20.00-22.00</b> Majoittuvien saunavuorot, Rantasaunat 1 ja 2</p>	



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