

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>17.15 - 18.15 <b>CROSS TRAINING, Nikula-halli</b></p> <p>126€, kausi sisältää 21 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>21.1, 18.2, 18.3, 15.4 ja 13.5 Paikkana Pajulahdinhalli</p> <hr/> <p>18.00 - 19.00 <b>LASTEN 7-12v. JUMPPAKERHO, Voimistelusal</b></p> <p><b>14.1. on ensimmäinen kerta.</b></p> <p>100€, kausi sisältää 20 kertaa. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>11.2, 22.4, 6.5, ja 13.5 paikkana Palloilusal 1. 18.2 paikkana Tanssistudio</p> <hr/> <p>19.00 - 19.45 <b>VESIJUMPPA, Uimahalli + vapaata uintia klo 20:30 saakka</b></p> <p>120€, kausi sisältää 20 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>7.1. klo 18.00-18.45 jumppa ja uintiaika 18.45-19.15</p> <p>4.3. ei ole jumppaa</p>	<p>18.00 - 20.30 <b>ILTAUINTI, Uimahalli</b></p> <p>0-15v, opiskelijat ja eläkeläiset 3.50€. 16v. ja yli 6.50€</p> <hr/> <p>18.30 - 19.30 <b>FasciaMethod -TUNNIT, Voimistelusal</b></p> <p>126€, kausi sisältää 21 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>12.2 paikkana palloilusal 2.</p> <hr/> <p>18.30 - 19.30 <b>KUNTOKOULU, Tanssistudio</b></p> <p>120€, kausi sisältää 20 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden opiskelijat.</p> <p>8.1. paikkana palloilusal 1 15.1. paikkana palloilusal 2 5.2. ja 12.2. paikkana kuntosal 14.5. paikkana palloilusal 1</p> <p>28.5. ei ole kuntokoulua</p> <hr/> <p>Lämminvesipäivät uimahallissamme:</p> <p>15.1 klo 15-21 5.2 klo 15-21 12.3 klo 15-21 9.4 klo 15.30-21 14.5 klo 16-21</p>	<p>6.30 - 7.50 <b>AAMU-UINTI, Uimahallissa</b></p> <p>4€ / henkilö</p> <hr/> <p>17.00 - 18.00 <b>SEINÄKIIPEILY, Nikula-halli</b></p> <p><b>9.1. on ensimmäinen kerta.</b></p> <p>120€, kausi sisältää 20 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>8.5 ei ole kiipeilyä</p> <hr/> <p>18.30 - 19.15 <b>VESIJUMPPA, Uimahalli + vapaata uintia klo 20:00 saakka</b></p> <p><b>9.1. on ensimmäinen kerta.</b></p> <p>102€, kausi sisältää 17 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>6.3, 17.4, 24.4 ja 8.5 ei ole jumppaa</p>	<p>17.15 - 18.15 <b>KAHVAKUULA, Nikula-halli</b></p> <p>132€, kausi sisältää 22 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <hr/> <p>18.00 - 20.30 <b>ILTAUINTI, Uimahalli</b></p> <p>0-15v, opiskelijat ja eläkeläiset 3.50€. 16v. ja yli 6.50€</p>	<p>6.30 - 7.50 <b>AAMU-UINTI, Uimahalli</b></p> <p>4€ / henkilö</p> <hr/> <p>Muista myös erilaiset ryhmäohjaukset omalle porukalle! Esim. TANKOFUTIS (6-24 henkilöä) 90 minuutin opetussessio vain 450€ / ryhmä.</p> <hr/> <p>Pajulahdesta saa myös edulliset PERSONAL TRAINING -palvelut.</p>	<p>19.00 - 21.00 <b>ILTAUINTI, Uimahalli</b></p> <p>0-15v, opiskelijat ja eläkeläiset 3.50€. 16v. ja yli 6.50€</p> <hr/> <p>90€ / opetustunti (45min) erilaisiin ryhmäliikuntoihin. Tule kokeilemaan vaikkapa Light Poita koko suvun voimin, sopii lähes kaikille.</p>	<p>6.30 - 7.50 <b>AAMU-UINTI, Uimahalli</b></p> <p>4€ / henkilö</p> <hr/> <p>Pajulahden liikunnalliset syntymäpäivät ovat lasten suosiossa ympäri vuoden.</p>
						<p><b>Lisätiedot:</b> Liikunnanohjaajien tunneista - tuomo.nurminen@pajulahti.com Opiskelijoiden tunneista - hanna.junes@pajulahti.com</p>
						<p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>