

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	<b>7:15-9.30</b> Aamiainen	<b>7:15-9.30</b> Aamiainen	<b>6.30-8.00</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli <b>7:15-9.30</b> Aamiainen	<b>7:15-9.30</b> Aamiainen	<b>6.30-8.00</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli <b>7:15-9.30</b> Aamiainen	<b>7:15-9.30</b> Aamiainen
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan.</li> <li><b>Nuorten, 11-16</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukuaulassa.</li> <li><b>Lasten 7-10</b> -vuotiaiden kokoontuminen Starttiaulassa.</li> <li><b>Vimpulat, 3-6</b> -vuotiaat kokoontuvat Ryhmätöillä 13:ssa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.</li> </ul>	<b>9.30-11.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Vesitreeni, Uimahalli</li> <li><b>Nuorten</b> Toiminnallinen harjoittelu, Nikula-halli 3</li> <li><b>Lasten</b> Mailapelit, Palloilusali 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>9.30-11.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan geokätköily, lähtö Starttiaulasta</li> <li>Koko porukan PajuBattle, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Ulkotreeni, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>9.30-11.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Seinäkiipeily x 2 á 55 min, Nikula-halli 1</li> <li><b>Aikuisten</b> Kahvakuula x 2 á 55 min, Nikula-halli 2</li> <li><b>Nuorten</b> Vesisankarit, Uimahalli</li> <li><b>Lasten</b> Luistelu, jäähalli</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>9.30-11.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Hiihtotreeni, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Luistelu ja jääpelit, Jäähalli</li> <li><b>Lasten</b> Uinti, Uimahalli</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>9.30-11.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Ulkotreeni, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Mailapeli Combo, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Lasten</b> Musiikkiilikuunta, Palloilusali 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>9.30-11.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan PajuGames ulkona, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kunnan jumppa, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>
	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas
	<b>13.30-15.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Viitepelit, Liikuntahalli 1</li> <li><b>Nuorten</b> Hiihto</li> <li><b>Lasten</b> Ulkoleikit</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>12.00-15.00</b> Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. hiihtoa  <b>13.30-15.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Cross Training, Nikula-halli 3</li> <li><b>Nuorten</b> PajuHop, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>12.00-15.00</b> Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. ulkoluistelua  <b>13.30-15.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Jousiammunta, Nikula-halli 2</li> <li><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli 1</li> <li><b>Lasten</b> PajuHop, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>12.00-15.00</b> Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. mäenlaskua  <b>13.30-15.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Rennot rytmit ja Core, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli 2</li> <li><b>Lasten</b> Nassikkapaini, Nikula-halli 1</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>12.00-15.00</b> Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. Seikkailupuisto <b>13.30-15.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kickspark, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Yleisurheilu, Pajulahti-halli</li> <li><b>Lasten</b> Hiihtoleikit</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>11.00-13.30</b> Lounas  <b>12.00</b> Huoneiden luovutus  <b>13.15-14.00</b> Päätös ja palautteet, Luokka 1
<b>13.00-13.45</b> Tervetuloinfo, Auditorio * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely  <b>15.00</b> Majoittuminen	<b>15.30-16.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kehonpainoharjoittelu, Voimistelusalii</li> <li><b>Nuorten</b> Tutustuminen, Palloilusali 1</li> <li><b>Lasten</b> Nimileikit, Palloilusali 2</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>15.30-16.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Balance, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten</b> Palloilu, Palloilusali 2</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>15.30-16.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Liikkuvuusharjoitukset, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Palloilu, Palloilusali 1</li> <li><b>Lasten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>15.30-18.00</b> Koko perheen hiihtoretki (n. 7km), lähtö Starttiaulasta  <b>15.30-16.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhuolto, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Ulkopelit</li> <li><b>Lasten</b> Sirkustelu ja temppuili, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	<b>15.30-16.15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Foam Roller, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Kehonhallinta, Palloilusali 1</li> <li><b>Lasten</b> Sisävalokuva suunnistus</li> <li><b>Vimpulaparkki</b></li> </ul>	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
<b>16.15-18.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	
<b>18.00-18.45</b> Tullaan tutuksi, Palloilusali 2  <b>19.00-20.00</b> Päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.  <b>18.00-21.30</b> Rantasaunat ja avanto	<b>18.00-20.00</b> Päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.  <b>18.00-21.30</b> Rantasaunat ja avanto	<b>17.00-18.00</b> Perheuinti I, Uimahalli  <b>18.30-20.00</b> Omatoiminen sauvakävely / hiihto tai muu ulkoliikunta  <b>19.30-20.30</b> Perheuinti II, Uimahalli  <b>20.00-22.00</b> Rantasaunat ja avanto	<b>17.30-18.30</b> Perheuinti, Uimahalli  <b>18.00-20.00</b> Päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.  <b>18.00-21.30</b> Rantasaunat ja avanto	<b>17.30-18.15</b> Perheuinti I, Uimahalli  <b>18.30-20.00</b> Omatoiminen sauvakävely / hiihto tai muu ulkoliikunta  <b>18.45-19.30</b> Perheuinti II, Uimahalli  <b>20.00-22.00</b> Rantasaunat ja avanto	<b>17.30-18.15</b> Perheuinti I, Uimahalli  <b>18.00-19.00</b> Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusali 1-2  <b>18.45-19.30</b> Perheuinti II, Uimahalli  <b>20.00-22.00</b> Rantasaunat ja avanto	<b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com  <b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511
						<a href="http://www.pajulahti.com">www.pajulahti.com</a>