

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen	6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen
Ohjaajina Pajulahden ammattitaitoiset liikunnanohjaajat.	9.30-11.00 Ulkoliikuntaa geokätköilleen, lähtö Starttiaulasta	9.30-11.00 Saligolf, Pajulahti-halli	9.30-11.00 Seniori-Cross Training, Nikula-halli 3	9.30-11.00 Kuntojumppa ja venyttelyt, Tanssistudio
14.00-14.45 Avaus ja hieronta-aikataulujen jako, Kokouspaju	11.00-13.00 Lounas	11.00-12.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00 - 13.00 Huoneiden luovutus ja lounas
15.00 Välipala kahvilasta ja majoittuminen	13.00-14.30 Liikkuvuutta ja tasapainoa, Tanssistudio	13.00-14.30 Vesijumppa ja uinti, Uimahalli	13.00-14.30 Rennot rytmit, Tanssistudio 14.30 Välipala kahvilasta	13.15-14.00 Päätös ja palautteet, Kokouspaju
15.45-16.30 Tutustumisliikunta, Tanssistudio	14.30 Välipala kahvilasta 15.15-16.00 Veyttely, Tanssistudio	14.30 Välipala kahvilasta 15.15-16.00 Rentousharjoitukset, Tanssistudio	15.15-16.00 Liikuntavinkit ja ikääntyvien liikuntapiirakka, Kokouspaju 16.15-17.00 Lihashuoltoa Foam Rollereilla, Tanssistudio	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
16.30-18.00 Päivällinen	16.30-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.00-19.30 Toiminnallinen harjoittelu, Voimistelusalii	18.00-18.45 Kevyet tarkkuuspelit, Palloilusalii 1 18.00-20.30 Iltauinti (maksullinen), Uimahalli 20.00-22.00 Rantasaunat	18.00-18.45 Kevyt ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta 20.00-22.00 Rantasaunat	18.00-20.30 Iltauinti (maksullinen), Uimahalli 20.00-22.00 Rantasaunat	Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511