

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Nuorten, 11-16 -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukuaulassa. Lasten 7-10 -vuotiaiden kokoontuminen Starttiaulassa. Vimpulat, 3-6 -vuotiaat kokoontuvat Ryhmätyötila 13:ssa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan. Teinit (13+) saavat osallistua aikuisten ohjelmiin, ilmoittautumalla listoihin <p>14.00-14.45 Tervetuloainfo, Luokka 1 * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely</p> <p>15.00 Majoittuminen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>6.30-8.00 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli 7.15-9.30 Aamiainen</p>
	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Vesitreeni, Uimahalli Nuorten Toiminnallinen harjoittelu, Nikula-halli 3 Lasten Mailapelit, Liikuntahalli 1 Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan geokätköily, lähtö Starttiaulasta Koko porukan PajuBattle, lähtö Starttiaulasta Aikuisten Ulkotreeni, lähtö Starttiaulasta Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kahvakuula ja kuntokamppailut, Nikula-halli 2 Nuorten Vesisankarit, Uimahalli Lasten Luistelu, jäähalli Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Hiihtotreeni, lähtö Starttiaulasta Nuorten Luistelu ja jääpelit, Jäähalli Lasten Uinti, Uimahalli Vimpulaparkki 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kickspark, lähtö Starttiaulasta Nuorten Mailapeli Combo, Liikuntahalli 1-2 Lasten Musiikkiliikunta, Tanssistudio Vimpulaparkki 	<p>9.30-10.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan PajuGames ulkona, lähtö Starttiaulasta Vimpulaparkki <p>10.45-11.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kunnan jumppa, Voimistelusalali 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten "TRX", Tanssistudio Nuorten Light Poi, Voimistelusalali Lasten Viitepelit, Palloilusalali 1-2 Vimpulaparkki <p>11.00-13.30 Lounas</p> <p>12.00 Huoneiden luovutus</p> <p>13.15-14.00 Päätös ja palautteet, Luokka 1</p>
<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>
<p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Viitepelit, Palloilusalali 2 Nuorten Hiihto Lasten Ulkoleikit Vimpulaparkki <p>15.30-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kehonpainoharjoittelu, Nikula-halli 3 Nuorten Tutustuminen, Palloilusalali 1 Lasten Nimileikit, Palloilusalali 2 Vimpulaparkki 	<p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten CrossFunc, Tanssistudio Nuorten PajuHop, Voimistelusalali Lasten Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Vimpulaparkki <p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Balance, Tanssistudio Nuorten Live Cluedo sisällä Lasten Palloilu, Palloilusalali 2 Vimpulaparkki <p>15.30-17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko perheen lumiliikuntaa ja retkiluistelua (monon koko 35-47), lähtö Starttiaulasta 	<p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta Nuorten Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Lasten PajuHop, Voimistelusalali Vimpulaparkki <p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Liikkuvuusharjoitukset, Tanssistudio Nuorten Palloilu, Palloilusalali 1 Lasten Live Cluedo sisällä Vimpulaparkki <p>15.30-17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko perheen lumikenkäily / Wuuuf-mäenlaskua, lähtö Starttiaulasta 	<p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Rennot rytmit ja Core, Tanssistudio Nuorten Jousiammunta, Nikula-halli 2 Lasten Nassikkapaini, Nikula-halli 1 Vimpulaparkki <p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kehonhuolto, Tanssistudio Nuorten Ulkopelit Lasten Sirkustelu ja temppeuili, Voimistelusalali Vimpulaparkki <p>15.30-18.00 Koko perheen hiihtoretkei (n. 7km), lähtö Starttiaulasta</p>	<p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Nuorten Yleisurheilu, Pajulahti-halli Lasten Hiihtoleikit Vimpulaparkki <p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Foam Roller, Tanssistudio Nuorten Kehonhallinta, Nikula-halli 1 Lasten Sisävalokuva-suunnistus Vimpulaparkki 	<p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Lumikenkäily, lähtö Starttiaulasta Nuorten Dodge ball ja Kln-ball, Palloilusalali 1-2 Lasten Pihapelit Vimpulaparkki <p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten FasciaMethod, Voimistelusalali Nuorten Sisäcurling, Palloilusalali 2 Lasten Luovaa liikuntaa, Nikula-halli 1 Vimpulaparkki 	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>	
<p>16.15-18.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>
<p>18.00-18.45 Tullaan tutuiksi, Voimistelusalali</p> <p>19.00-20.00 Päärakennuksen kuntosalimaksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p>18.00-21.30 Rantasaunat ja avanto</p>	<p>18.00-20.00 Päärakennuksen kuntosalimaksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p>18.00-21.30 Rantasaunat ja avanto</p>	<p>17.00-18.00 Perheinti I, Uimahalli</p> <p>18.00-21.30 Rantasaunat ja avanto</p> <p>18.30-20.00 Omatoiminen sauvakävely / hiihto tai muu ulkoliikunta</p> <p>19.30-20.30 Perheinti II, Uimahalli</p>	<p>17.00-18.00 Perheinti I, Uimahalli</p> <p>18.00-20.00 Päärakennuksen kuntosalimaksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p>18.00-21.30 Rantasaunat ja avanto</p> <p>19.15-20.15 Perheinti II, Uimahalli</p>	<p>17.30-18.15 Perheinti I, Uimahalli</p> <p>18.00-21.30 Rantasaunat ja avanto</p> <p>18.30-20.00 Omatoiminen sauvakävely / hiihto tai muu ulkoliikunta</p> <p>18.45-19.30 Perheinti II, Uimahalli</p>	<p>18.00-19.00 Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusalali 1-2</p> <p>18.00-20.00 Perheinti, Uimahalli</p> <p>18.00-21.30 Rantasaunat ja avanto</p>	<p>18.00-19.00 Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Palloilusalali 1-2</p> <p>19.00-21.00 Perheinti, Uimahalli</p> <p>18.00-21.30 Rantasaunat ja avanto</p>	<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>