

| MAANANTAI  | TIISTAI   | KESKIVIIKKO   | TORSTAI  | PERJANTAI  |
|--|---|---|--|--|
| <b>Tervetuloa Pajulahteen!</b>                           | <b>7.15-9.30</b><br>Aamiainen   | <b>6.30-8.00</b><br>Aamu-uinti ja sauna,<br>Uimahalli<br><br><b>7.15-9.30</b><br>Aamiainen                  | <b>7.15-9.30</b><br>Aamiainen  | <b>6.30-8.00</b><br>Aamu-uinti ja sauna,<br>Uimahalli<br><br><b>7.15-9.30</b><br>Aamiainen |
| Ohjaajina Pajulahden ammattitaitoiset liikunnanohjaajat. | <b>9.30-11.00</b><br>Sauvakävelytreeni, lähtö Starttiaulasta  | <b>9.30-11.00</b><br>Toiminnallinen harjoittelu, Nikulahalli 3  | <b>9.30-11.00</b><br>Ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta  | <b>9.30-11.00</b><br>Ulkovalokuvasuunnistus, lähtö Starttiaulasta                          |
| <b>14.00-14.45</b><br>Avaus, Kokouspaju                  | <b>11.00-13.00</b><br>Lounas  | <b>11.00-12.00</b><br>Lounas  | <b>11.00-13.00</b><br>Lounas   | <b>11.00-13.00</b><br>Huoneiden luovutus ja lounas   |
| <b>15.00</b><br>Välipala kahvilasta ja majoittuminen     | <b>13.00-14.30</b><br>Mailapelejä, Palloilusali 1-2   | <b>13.30-16.30</b><br>Laavuretki Seelammin laavulle, laavulla päiväkahvit ja välipala, lähtö Starttiaulasta | <b>13.00-14.30</b><br>Lihaskuntojumppa, Tanssistudio<br><br>14.30<br>Välipala kahvilasta                               | <b>13.15-14.00</b><br>Päätös ja palautteet, Luokka 1                                       |
| <b>15.45-16.30</b><br>Tutustumisliikunta, Palloilusali 1 | <b>14.30</b><br>Välipala kahvilasta<br><br><b>15.15-16.00</b><br>Palauttava vesiliikunta, Uimahalli |   | <b>15.15-16.00</b><br>Vesiliikunta, Uimahalli<br><br><b>16.30-17.15</b><br>Lihashuoltoa Foam Rollereilla, Tanssistudio | <b>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</b>                                     |
| <b>16.30-18.00</b><br>Päivällinen                        | <b>16.30-18.00</b><br>Päivällinen   | <b>16.30-19.00</b><br>Päivällinen   | <b>16.30-19.00</b><br>Päivällinen  |  |
| <b>18.00-18.45</b><br>Rennot rytmit, Tanssistudio        | <b>18.00-18.45</b><br>Lauta- ja korttip pelejä, Kokouspaju  | <b>18.00-18.45</b><br>Kehonhuolto, Tanssistudio   | <b>18.00-20.30</b><br>Maksuton iltauinti, Uimahalli  |  |
| <b>19.00-21.30</b><br>Rantasaunat                        | <b>19.00-20.30</b><br>Maksuton iltauinti, Uimahalli<br><br><b>19.00-21.30</b><br>Rantasaunat        | <b>19.00-21.30</b><br>Rantasaunat   | <b>19.00-21.30</b><br>Rantasaunat  |  |
|  |   |   |  | <b>Liikuntakeskus Pajulahti</b><br>Pajulahdentie 167<br>15560 Nastola<br>puh. 03 885 511   |