

MAANANTAI (fiilis)	TIISTAI (lihakset)	KESKIVIIKKO (nivelet)	TORSTAI (kestävyys)	PERJANTAI (mieli)
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Vastuuohjaajana: Pajulahden liikunnanohjaajat</p>	<p>8.00-8.45 InBody ennen aamiaista, Testihuone 2</p> <p>8.05-9.30 Aamiainen</p>	<p>6.30-7.50 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p> <p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>6.30-7.50 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p> <p>7.15-9.30 Aamiainen</p>
<p>11.45-12.00 Laukut laukkuvarastoon</p> <p>12.00-12.45 Avaus, Olympia-kabinetti</p>	<p>10.15-11.00 Cross Training, Nikula-halli 3</p>	<p>9.30-11.00 Senioritansseja ja venyttelyt, Tanssistudio</p>	<p>9.30-11.00 Aamujumppa ja kehonhuolto, Tanssistudio</p>	<p>9.30-11.00 Vesijumppa III + vesipelit/vapaata uintia, Uimahalli</p>
<p>12.45-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p>
<p>13.30-15.00 Kevyt ulkoliikunta (alueeseen ja ryhmään tutustuminen), lähtö Starttiaulasta</p> <p>15.00 Majoittuminen</p>	<p>13.30-15.00 Vesikuntopiiri, Uimahalli</p>	<p>13.30-15.00 Sauvakävely ja liikkuvuusharjoitukset, lähtö Starttiaulasta (Nikula-halli 1)</p>	<p>13.30-15.00 Intervallivesijuoksu, Uimahalli</p>	<p>12.00-12.45 Päätöslounas</p> <p>12.45-13.30 Palautteet, Olympia-kabinetti</p>
<p>15.45 Välipala kahvilasta</p> <p>16.00-17.30 Vesijumppa I 45' + uintitekniikan opetusta/vapaata uintia, Uimahalli</p>	<p>15.45-16.30 Teoria (testipalaute ja liikuntapiirakka) + välipala, Olympia-kabinetti</p> <p>16.30-17.30 Omatoiminen kuntosali / sulkapallo, Palloilusali 1-2</p>	<p>15.00 Välipala kahvilasta</p> <p>15.30-17.00 Vesijumppa II, Uimahalli</p>	<p>15.00 Välipala kahvilasta</p> <p>15.45-16.30 FasciaMethod, Tanssistudio</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>17.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-18.00 Päivällinen</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	
<p>18.00-21.30 Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti erillishintaan, Uimahalli</p> <p>18.00-21.30 Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p>18.00-21.30 Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p>18.00-18.45 Muistia kehittäviä pelejä, Olympiakabinetti</p> <p>19.00-20.30 Iltauinti erillishintaan, Uimahalli</p> <p>18.00-21.30 Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>				<p>www.pajulahti.com</p>