

MAANANTAI (ravinto)	TIISTAI (lihakset)	KESKIVIikko (nivelet)	TORSTAI (mieli)	PERJANTAI (fiilis)
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p><b>Vastuuohjaaja:</b></p>	<p><b>8.00-8.45</b> InBody ennen aamiaista, Testihuone 2</p> <p><b>8.05-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>
<p><b>11.45-12.00</b> Laukut laukkuvarastoon</p> <p><b>12.00-12.45</b> Avaus ja ravintovinkit, Olympia-kabinetti</p>	<p><b>10.15-11.00</b> Cross Training -tekniikkaa ja harjoituksia, Nikula-halli 2-3</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Kepillä liikkuvuutta ja venyttelyt, Tanssistudio</p>	<p><b>10.15-11.00</b> Rennot rytmit, Tanssistudio</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Hyvän fiilisen aamujumppa ja kehonhuolto, Tanssistudio</p>
<p><b>12.45-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p>
<p><b>13.30-15.00</b> Kevyt ulkoliikunta (alueeseen ja ryhmään tutustuminen), lähtö Starttiaulasta</p> <p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Kehonhallintaa ja lihasvoimaa ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Melonta kajakeilla ja ryhmäkanootilla, lähtö Starttiaulasta</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Geokätköily, lähtö Starttiaulasta - päättyy Parilaavulle</p>	<p><b>12.00-12.45</b> Päätöslounas</p> <p><b>12.45-13.30</b> Palautteet, Olympia-kabinetti</p>
<p><b>15.45</b> Välipala kahvilasta</p> <p><b>16.00-17.30</b> Kuntotestit (tasapaino, punnerrus ja vatsat), lähtö kahvilasta + Kuntosaliin tutustuminen (kuntosalivinkit paperilla), Päärakennuksen kuntosali</p>	<p><b>15.15-16.00</b> Teoria (testipalaute ja liikuntapiirakka) + välipala, Olympia-kabinetti</p> <p><b>16.30-17.30</b> Omatoiminen kuntosali, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p><b>15.15-16.00</b> Teoria (nivelet hyvinvointi) + välipala, Olympia-kabinetti</p> <p><b>16.30-17.15</b> FasciaMethod -harjoitus, Tanssistudio</p>	<p><b>15.00-15.45</b> Teoria (motivaatio, muisti ja lepo) + välipala (nuotioletut + kahvi/tee), Parilaavu</p> <p><b>16.30-17.15</b> Rentoutus, Tanssistudio</p>	<p><b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>17.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-18.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.30-19.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat 1-2</p>	<p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat 1-2</p>	<p><b>18.30-19.15</b> Ristikot ja pelit, Olympia-kabinetti</p> <p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat 1-2</p>	<p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>