

MAANANTAI (fiilis)	TIISTAI (lihakset)	KESKIVIIKKO (nivelet)	TORSTAI (kestävyys)	PERJANTAI (mieli)
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p><b>Vastuuohjaajana: Pajulahden liikunnonohjaajat</b></p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>6.30-7.50</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p> <p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>6.30-7.50</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</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, Olympia-kabinetti</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Toiminnallinen harjoittelu (tekniikkaa ja harjoituksia), Pajulahti-halli</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Hiihto-/sauvalenkki, lähtö Starttiaulasta</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Intervallivesijuoksu, Uimahalli</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Hyvän fiiliksen aamujumppa ja sisäcurling, Palloilusali 1</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)</p> <p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Liikkuvuusharjoitukset, Voimistelusalii</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Mailapelit, Palloilusali 1-2</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Lumikenkäily, lähtö Starttiaulasta</p>	<p><b>12.00-12.45</b> Päätöslounas</p> <p><b>12.45-13.30</b> Päätös ja palautteet, Olympia-kabinetti</p>
<p><b>15.45</b> Välipala kahvilasta</p> <p><b>16.00-17.30</b> Kuntojumppa ja venyttelyt, Tanssistudio</p>	<p><b>15.00</b> Välipala kahvilasta</p> <p><b>16.00-16.45</b> Palauttava vesiliikunta, Uimahalli</p>	<p><b>15.00</b> Välipala kahvilasta</p> <p><b>15.45-16.30</b> FasciaMethod, Tanssistudio</p>	<p><b>15.00</b> Välipala kahvilasta</p> <p><b>15.45-16.30</b> Kehonhuolto, 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>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-18.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>19.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p><b>18.30-19.15</b> Rentousharjoitukset, Tanssistudio</p> <p><b>19.00-20.30</b> Iltauinti erillishintaan, Uimahalli</p> <p><b>19.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p><b>18.00-18.45</b> Muistitehtävät ja pelit, Olympia-kabinetti</p> <p><b>19.00-20.30</b> Iltauinti maksutta, Uimahalli</p> <p><b>19.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>