

MAANANTAI (ravinto)	TIISTAI (lihakset)	KESKIVIIKKO (nivelet)	TORSTAI (mieli)	PERJANTAI (fiilis)
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Vastuuohjaajana: Pajulahden liikunnanohjaajat</p>	<p>7:15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7:15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7:15-9.30 Aamiainen</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>9.30-11.00 Toiminnallinen harjoittelu, Nikula-halli 3</p>	<p>9.30-11.00 Vesijuoksu ja vapaa uinti, Uimahalli</p>	<p>9.30-11.00 Pihapelit, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>9.30-11.00 Senioripesäpallo, Jari Litmanen-keinoonurmikenttä 1</p>
<p>12.45-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>12.30-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.00 Lounas</p>	<p>12.00 mennessä huoneiden luovutus</p>
<p>13.30-15.00 Tutustumista toisiin ja ulkovalokuvasuunnistus, lähtö Starttiaulasta</p> <p>15.00 Majoittuminen ja välipala kahvilasta</p>	<p>13.30-15.00 Kestävyyssiikuntaa ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>13.30-15.00 Kuntojumppa kepeillä, Tanssistudio</p>	<p>13.30-15.00 Tanssiiliikunta, Tanssistudio</p>	<p>12.00-12.30 Päätöslounas</p> <p>12.30-13.15 Palautteet, Olympia-kabinetti</p>
<p>15.45-16.30 Ikääntyvien ravitsemus, luokka Nikkinen</p> <p>16.45-17.30 Kehonhallinta, Tanssistudio</p>	<p>15.00 Välipala kahvilasta</p> <p>15.45-16.30 Lihaskuntaa kuminauhoilla, Tanssistudio</p>	<p>15.00 Välipala kahvilasta</p> <p>15.45-16.30 Ikääntyvien liikuntapiirakka -luento, Luokka Nikkinen</p>	<p>15.00 Välipala kahvilasta</p> <p>15.45-16.30 Rentousharjoitukset, Voimistelusal</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>17.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-18.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-18.00 Päivällinen</p>	
<p>18.00-21.30 Rantasaunat lämpiminä</p>	<p>18.00-18.45 Kehonhuoltoa Foam Rollereilla, Tanssistudio</p> <p>18.00-20.30 Iltauinti (maksullinen), Uimahalli</p> <p>18.00-22.00 Rantasaunat lämpiminä</p>	<p>18.00-21.30 Rantasaunat lämpiminä</p>	<p>18.15-19.00 Muistia kehittävät pelit, luokka Nikkinen</p> <p>18.00-20.30 Iltauinti (maksullinen), Uimahalli</p> <p>18.00-22.00 Rantasaunat lämpiminä</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>