

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittävään liikuntatilaan. Teinit (13+) saavat osallistua aikuisten ohjelmiin. Nuorten, 10-16 -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukusalissa. Lasten, 6-9 -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa. Vimpulat, 3-5 -vuotiaat kokoontuvat Pikkupajussa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan. 	<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>7:15-9:30 Aamiainen</p>
	<p>9:30-11:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset Sauvatreeni, lähtö Starttiaulasta Nuorten Dodge Ball, Nikula-hallin judopuoli Lasten Mega Twister, Voimistelusal Vimpulat 	<p>9:30-11:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset Kickbike, lähtö Starttiaulasta Nuorten Joukkuepelit ulkona Lasten Yleisurheilu ulkona Vimpulat 	<p>9:30-11:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset Vesijumppa ja uintitreeni, Uimahalli Nuorten Live CLuedo sisällä Lasten PajuBattle, Voimistelusal Vimpulat 	<p>9:30-11:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset Rennot rytmit, Tanssistudio Nuorten Frisbeegolf Lasten Ulkojokeri Vimpulat 	<p>9:30-11:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan Paju Games ulkona, lähtö Starttiaulasta Vimpulat
	<p>11:00-13:30 Lounas + pienten lepo</p>	<p>11:30-13:00 Lounas + pienten lepo</p>	<p>11:30-13:00 Lounas + pienten lepo</p>	<p>11:30-13:00 Lounas + pienten lepo</p>	<p>11:30-13:00 Lounas + pienten lepo</p>
	<p>12:00-13:30 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. soutu</p>	<p>12:00-13:30 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. minigolf</p>	<p>12:00-13:30 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. pihapelejä</p>	<p>12:00-13:30 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. MOBO-suunnistus</p>	<p>12:00 Huoneiden luovutus</p>
	<p>13:30-15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset Cross Training, Nikula-hallin pääty Nuorten PajuHop, Voimistelusal Lasten Seinäkiipeily, Nikula-halli Vimpulat 	<p>13:30-15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset Crossfunc, Voimistelusal Nuorten Seinäkiipeily, Nikula-halli Lasten Dodgeball, Pajulahti-halli Vimpulat 	<p>13:30-15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset Kahvakuula, Nikula-hallin pääty Nuorten Uinti, Uimahalli Lasten Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinoonurmikenttä 1 Vimpulat 	<p>13:30-15:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset Kehonpainoharjoittelu, Nikula-hallin pääty Nuorten Yleisurheilua, Jari Litmanen -keinoonurmikenttä Lasten Uinti, Uimahalli Vimpulat 	<p>12:45-13:30 Päätös ja palautteet, Auditorio</p>
<p>14:00-14:45 Avaus, Auditorio</p> <p>15:00 Majoittuminen</p> <p>15:30-16:15 Tutustumisliikuntaa, Voimistelusal</p>	<p>15:45-16:30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset FasciaMethod, Voimistelusal Nuorten Luovaa liikuntaa, Tanssistudio Lasten Ulkoleikit Vimpulat 	<p>15:45-16:30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset Foam Roller, Tanssistudio Nuorten MegaTwister, Nikula-hallin judopuoli Lasten PajuHop, Voimistelusal Vimpulat 	<p>15:45-16:30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset Pallohieronta, Voimistelusal Nuorten Ulkopelit, Jari Litmanen -keinoonurmikenttä Lasten Live Cluedo sisällä Vimpulat 	<p>15:45-16:30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset Venyttelyt, Nikula-hallin karatepuoli Nuorten Miekkaile, Nikula-hallin judopuoli Lasten Sirkustelu, Voimistelusal Vimpulat 	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>16:30-18:00 Päivällinen</p>	<p>16:30-19:00 Päivällinen</p>	<p>16:30-19:00 Päivällinen</p>	<p>16:30-19:00 Päivällinen</p>	<p>16:30-19:00 Päivällinen</p>	
<p>18:00-19:00 Omatoiminen liikunta Pajulahti-hallissa</p> <p>18:00-19:00 Iltainti I, Uimahalli</p> <p>18:00-21:30 Rantasauna 1 ja 3 naisille, rantasauna 2 miehille</p> <p>19:30-20:30 Iltainti II, Uimahalli</p>	<p>18:00-19:00 Omatoiminen liikunta Pajulahti-hallissa tai kuntosalilla ja keuhonhuolto, päärakennuksen kuntosalilla</p> <p>18:00-19:00 Iltainti I, Uimahalli</p> <p>18:00-21:30 Rantasauna 1 ja 3 naisille, rantasauna 2 miehille</p> <p>19:30-20:30 Iltainti II, Uimahalli</p>	<p>18:00-19:00 Omatoiminen liikunta Pajulahti-hallissa</p> <p>18:00-19:00 Iltainti I, Uimahalli</p> <p>18:00-21:30 Rantasauna 1 ja 3 naisille, rantasauna 2 miehille</p> <p>19:30-20:30 Iltainti II, Uimahalli</p>	<p>18:00-19:00 Omatoiminen liikunta Pajulahti-hallissa</p> <p>18:00-19:00 Iltainti I, Uimahalli</p> <p>18:00-21:30 Rantasauna 1 ja 3 naisille, rantasauna 2 miehille</p> <p>19:30-20:30 Iltainti II, Uimahalli</p>		

Lisätiedot:
tuomo.nurminen@pajulahti.com

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511