

MAANANTAI (fiilis)	TIISTAI (lihakset)	KESKIVIIKKO (nivelet)	TORSTAI (kestävyys)	PERJANTAI (mieli)
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p><b>Vastuuohjaajana:</b> Pajulahden liikunnanohjaajat</p>	<p><b>7:15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>6.30-7.50</b> Maksuton 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> Maksuton 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> Cross Training, Nikula-halli 3</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Kickbike-kokeilu ja lenkki, lähtö Starttiaulasta</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Kuntojumppa, Liikuntahalli 1</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Senioritanssit ja rentousharjoitus, Liikuntahalli 1</p>
<p><b>12.45-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>12.30-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.00</b> Lounas</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p>
<p><b>13.30-15.00</b> Tutustumisliikunta ja ulkovalokuvasuunnistus, lähtö Starttiaulasta</p> <p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Vesiliikunta, Uimahalli</p>	<p><b>13.30-14.15</b> Liikkuvuusharjoittelu, Liikuntahalli 1</p> <p><b>14.45-15.30</b> Vesijumppa, Uimahalli</p>	<p><b>13.30-16.30</b> Laavuretki Seelamin laavulle, 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> Sovelletut viitepelit, Palloilusali 1</p>	<p><b>15.00</b> Välipala kahvilasta</p> <p><b>15.45-16.30</b> FasciaMethod -harjoitus, Liikuntahalli 1</p>	<p><b>15.30</b> Välipala kahvilasta</p> <p><b>16.15-17.00</b> Ikääntyvien liikuntapiirakka -luento, Olympia-kabinetti</p>	<p><b>16.30-18.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>17.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.00-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>18.00-18.45</b> Kehonhuolto, Liikuntahalli 1</p>	<p><b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p><b>18.00-20.30</b> Iltauinti (maksullinen), Uimahalli</p> <p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p><b>18.00-20.30</b> Rantasaunat 1 ja 2</p>	<p><b>19.00-20.30</b> Iltauinti (maksullinen), 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>