

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa päärakennuksen kuntosali on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan.</p> <p>Välinevuokraamosta (p. 044 775 5375) voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.</p> <p>Ohjaajana viikonlopussa toimii Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>Lisätietoja: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p>7.30-8.15 Aamiainen</p>	<p>6.30-7.50 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p>	
	<p>8.30-10.00 Aamu-uinti: uinnin tekniikkaa, Uimahalli</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>9.30-11.00 Kehonhallinta, -huolto ja rentous, Uimahalli</p>
	<p>10.45-11.30 Pihapelit, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>11.30-13.00 Lounas</p>	<p>11.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>
	<p>13.00-14.30 Rennot rytmit ja FasciaMethod, Tanssistudio</p>	<p>13.15-14.00 Kuntoilijan ABC-luento ja päätös, Kokouspaju 2</p>	
	<p>14.00-14.45 Pajulahti-info, Kokouspaju 2</p>	<p>15.00-16.30 Vesijuoksun tekniikkaa ja -harjoitus sekä uintia, Uimahalli</p>	
	<p>15.00 Majoittuminen</p>	<p>16.30-18.00 Päivällinen</p>	
	<p>15.45-16.30 Alueeseen tutustuminen, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>18.00-19.30 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -keskustelut, Kokouspaju 2</p>	
	<p>16.30-18.00 Päivällinen</p>	<p>19.30-21.30 Majoittuvien rantasaunavuorot, Rantasaunat 1 ja 2</p>	
	<p>18.00-19.30 Vesijumppa, Uimahalli</p>		
<p>20.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuorot, Rantasaunat 1 ja 2</p>		<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>	



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511