

CROSS TRAINING VIIKONLOPPU 6.–8.9.2019

| PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Tervetuloa Pajulahteen! Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa pääarakennuksen kuntosali on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan. Välinevuokraamosta (p. 044 775 5375) voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön. Ohjaajana toimii Pajulahden liikunnanohjaaja. Lisätietoja: tuomo.nurminen@pajulahti.com | 7.30-8.30 Aamiainen | 6.30-7.50 Maksuton aamu-uinti, Uimahalli 7.30-8.15 Aamiainen | |
| | 8.30-9.15 Aamu-ulkoilu, lähtö Starttiaulasta | 8.30-9.15 Aamu-ulkoilu, lähtö Starttiaulasta | 9.30-11.00 Cross Training IV, Nikula-halli |
| | 9.30-11.00 Cross Training II, Nikula-halli | 11.00-13.00 Lounas | 12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas |
| | 11.00-13.00 Lounas | 13.00-14.30 Liikkuvuus ja kehonpainoharjoitus, Tanssistudio | 13.15-14.00 Kuntoilijan ABC, päätös ja palautteet, Kokouspaju |
| | 14.00-14.45 Pajulahti-info ja alueeseen tutustuminen, lähtö vastaanotosta | 15.00-16.30 Cross Training III, Nikula-halli | Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen! |
| 15.00 Majoittuminen huoneisiin | 16.45-17.30 FasciaMethod -harjoitus, Tanssistudio | | |
| 16.30-17.00 Päivällinen | 17.30-19.00 Päivällinen | | |
| 17.30-18.15 Cross Training perusteet ja ohjelman läpikäynti, Kokouspaju 1 | 18.30-20.00 Cross Training I, Nikula-halli | | |
| 18.30-20.00 Cross Training I, Nikula-halli | 19.00-21.00 Maksuton iltainti, Uimahalli | | |
| 20.00-22.00 Yleinen rantasaunavuoro, Rantasaunat 1 ja 2 | | | |



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com