

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan.</li> <li><b>Nuorten, 10-17</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukusalissa. Teinit (13+) saavat osallistua aikuisten ohjelmaan.</li> <li><b>Lasten, 6-9</b> -vuotiaiden kokoontuminen starttiaulassa.</li> <li><b>Vimpulat, 3-5</b> -vuotiaat kokoontuvat Pikkupajussa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.</li> </ul>	<p><b>7:15-9:30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7:15-9:30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7:15-9:30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7:15-9:30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7:15-9:30</b> Aamiainen</p>
	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan Frisbeegolf, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> CrossFunc x 2, Voimistelusalii</li> <li><b>Aikuisten</b> Sauvatreeni x 2, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> "TRX", Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Ulkotreeni, Lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Mailapeli Combo, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Lasten</b> Dance, Palloilusalii 1</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Melonta, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Cross Training, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> MegaTwister, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Lihaskuntotreeni x 2, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kickbike x 2, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Dodge Ball, Palloilusalii 1</li> <li><b>Lasten</b> Ulkopelit</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan PajuGames ulkona, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>
	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas + pienten lepo</p>	<p><b>11.30-13.00</b> Lounas + pienten lepo</p>	<p><b>11.30-13.00</b> Lounas + pienten lepo</p>	<p><b>11.30-13.00</b> Lounas + pienten lepo</p>	<p><b>11.30-13.00</b> Lounas + pienten lepo</p>
	<p><b>12.00-15.00</b></p> <p>Omatoimista ulkoliikuntaa; esim. soutu</p>	<p><b>12.00-15.00</b></p> <p>Omatoimista ulkoliikuntaa; esim. minigolf</p>	<p><b>12.00-15.00</b></p> <p>Omatoimista ulkoliikuntaa; esim. pihapelejä</p>	<p><b>12.00-15.00</b></p> <p>Omatoimista ulkoliikuntaa; esim. MOBO-suunnistus</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p> <p><b>12.45-13.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Päätös ja palautteet, Auditorio</li> </ul>
	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kuntokamppailu x 2, Nikula-halli</li> <li><b>Aikuisten</b> Kahvakuula x 2, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> PajuHop, Voimistelusalii</li> <li><b>Lasten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli 1</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Gymstick x 2, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Kehonpainoharjoittelu x 2, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Dodgeball, Palloilusalii 1</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kuntonyrkkeily, Nikula-halli</li> <li><b>Aikuisten</b> Liikkuvuutta ja kehonhallintaa, lähtö starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Uinti, Uimahalli</li> <li><b>Lasten</b> Bounce Ball ja joukkuepelit, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Core, Palloilusalii 1</li> <li><b>Aikuisten</b> Kannonjumppa, Voimistelusalii</li> <li><b>Nuorten</b> Yleisurheilua, Jari Litmanen -keinoonurmikenttä</li> <li><b>Lasten</b> Uinti, Uimahalli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	
<p><b>14.00-14.45</b></p> <p>Loman avaus, Fanni-ravintola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pajulahti -info</li> <li>Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti</li> </ul> <p><b>15.00</b></p> <p>Majoittuminen</p>	<p><b>15.45-16.45</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> FasciaMethod, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinoonurmikenttä 1</li> <li><b>Nuorten</b> Sähly, Palloilusalii 1</li> <li><b>Lasten</b> Ulkoleikit</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>15.45-16.45</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Ravintovinkit, Auditorio</li> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhuolto, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> MegaTwister, Palloilusalii 1</li> <li><b>Lasten</b> PajuHop, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>15.45-16.45</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kuntoilijan ABC, Auditorio</li> <li><b>Aikuisten</b> Rennot rytmit, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Ulkopelit</li> <li><b>Lasten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Venyttelyt, Nikula-halli</li> <li><b>Aikuisten</b> Foam Roller, Palloilusalii 2</li> <li><b>Nuorten</b> Miekkaile, Palloilusalii 1</li> <li><b>Lasten</b> Sisäleikit, Voimistelusalii</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p><b>16.30-18.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>18.00-18.45</b></p> <p>Perheiden yhteinen liikunnallinen tutustuminen, Voimistelusalii</p> <p><b>19.00-20.00</b></p> <p>Omatoimiset pelit, Pajulahti-hallin jalkapallokenttä 1</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Iltaapala</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Omatoiminen (sulkapallo), Palloilusalii 1 tai kuntosalii ja kehonhuolto, Päärakennuksen kuntosalii</p> <p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Iltauinti I, Uimahalli</p> <p><b>19.30-20.30</b></p> <p>Iltauinti II, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Iltaapala</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Omatoimiset pelit (sähly), Palloilusalii 1</p> <p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Iltauinti I, Uimahalli</p> <p><b>19.00-20.00</b></p> <p>Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Palloilusalii 1-2</p> <p><b>19.30-20.30</b></p> <p>Iltauinti II, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Iltaapala</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Palloilusalii 1</p> <p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Iltauinti I, Uimahalli</p> <p><b>19.30-20.30</b></p> <p>Iltauinti II, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Iltaapala</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Omatoimiset pelit (sulkapallo), Palloilusalii 1-2</p> <p><b>18.00-19.00</b></p> <p>Iltauinti I, Uimahalli</p> <p><b>19.30-20.30</b></p> <p>Iltauinti II, Uimahalli</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Iltaapala</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p><b>Lisätiedot:</b></p> <p>tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b></p> <p>Pajulahdentie 167</p> <p>15560 Nastola</p> <p>puh. 03 885 511</p>