

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittävään liikuntatilaan. Teinit, 13-17 -vuotiaiden kokoontuminen vastaanotossa. Teinit 13+ saavat osallistua myös aikuisten ohjelmaan. Nuorten, 10-12 -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>7.15-9.30 Aamiainen</p>
	<p>9.30-11.00 Koko porukan PajuBattle ulkona, lähtö Starttiaulasta</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Melonta, lähtö Starttiaulasta Vimpulat 	<p>9.30-11.00 Koko porukan MOBO-suunnistus ja geokätköily, lähtö Starttiaulasta</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kickbike, lähtö Starttiaulasta Vimpulat 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Ulkotreeni, lähtö Starttiaulasta Teinien Kiipeily, Nikula-halli Nuorten Mailapeli Combo, Palloilusali 1-2 Lasten Dance, Tanssistudio Vimpulat 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Cross Training x 2, Nikula-hallin pääty Aikuisten Core x 2, Nikula-hallin judopuoli Teinien Melonta Nuorten Jousiammunta, Nikula-halli 2 Lasten MegaTwister, Voimistelusalit Vimpulat 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kunnanjumppa, Teinien Jousiammunta, Nikula-hallin karatepuoli Nuorten Dodge Ball, Nikula-hallin judopuoli Lasten Ulkopeilit Vimpulat 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan PajuGames ulkona, lähtö Starttiaulasta Aikuisten Kunnontreeni, Nikula-halli pääty 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>11.30-13.00 Lounas + pienten lepo</p>
<p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kiipeily, Nikula-halli Teinien Pyörätuopelit, Palloilusali 1-2 Nuorten Musiikkiliikuntaa, Tanssistudio Lasten Sirkustelu, Voimistelusalit Vimpulat 	<p>12.00-15.00 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. soutilua</p> <p>13.30-14.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kuntokamppailut, Nikula-hallin karatepuoli Aikuisten Kahvakuula, Nikula-hallin pääty Teinien Mailapeli Combo, Palloilusali 1-2 Nuorten PajuHop, Voimistelusalit Lasten Seinäkiipeily, Nikula-halli Vimpulat 	<p>12.00-15.00 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. minigolf</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kehonpainoharjoittelu x 2, Nikula-hallin pääty Aikuisten Kuntorynnykkeitä x 2, Nikula-hallin karatepuoli Teinien PajuHop, Voimistelusalit Nuorten Seinäkiipeily, Nikula-halli Lasten Dodgeball, Palloilusali 1-2 Vimpulat 	<p>12.00-15.00 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. pihapelejä</p> <p>13.30-14.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Ravintovinkit, Auditorio Aikuisten Liikkuvuutta ja kehonhallintaa, lähtö Starttiaulasta Aikuisten Kehonhallintaa, Voimistelusalit Teinien Yleisurheilu ulkona Nuorten Uinti, Uimahalli Lasten Bounce Ball ja joukkuepelit, Liikuntahalli 1-2 Vimpulat 	<p>12.00-15.00 Omatoimista ulkoliikuntaa: esim. MOBO-suunnistus</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kunnanjumppa x 2, Voimistelusalit Aikuisten "TRX" -treeni x 2, Tanssistudio Teinien KIN-ball, Palloilusali 1-2 Nuorten Yleisurheilua, Jari Litmanen -keino-urmikenttä 1 Lasten Uinti, Uimahalli Vimpulat 	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p> <p>12.45-13.30 Päätös ja palautteet, Luokka 1</p>	
<p>14.00-14.45 Loman avaus, Auditorio</p> <ul style="list-style-type: none"> Pajulahti -info <p>Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti</p> <p>15.00 Majoittuminen</p> <p>15.30-16.15 Perheiden yhteinen liikunnallinen tutustuminen, Palloilusali 1</p>	<p>15.45-16.45</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Keppijumppa, Tanssistudio Aikuisten Kuntosaliharjoitus, pääarakennuksen kuntosali Teinien Tutustumisliikuntaa ulkona Nuorten Tutustumispelit, Palloilusali 1-2 Lasten Tutustumisleikit, Voimistelusalit Vimpulat 	<p>15.45-16.45</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Joukkuepelit, Jari Litmanen -keino-urmikenttä 1 Aikuisten Venyttely, Voimistelusalit Teinien Mega Twister, Nikulan judopuoli Nuorten Sähly, Palloilusali 1-2 Lasten Ulkoleikit Vimpulat 	<p>15.45-16.45</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kehonhuolto, Tanssistudio Aikuisten Aromapallorentous, Palloilusali 2 Teinien Ulkopelit Nuorten MegaTwister, Palloilusali 1 Lasten PajuHop, Voimistelusalit Vimpulat 	<p>15.00-17.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Rennot rytmit x 2, Tanssistudio Aikuisten FasciaMethod x 2, Palloilusali 1 Teinien Sähly, Liikuntahalli 1-2 Nuorten Ulkopelit Lasten Live Cluedo sisällä Vimpulat 	<p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Foam Roller, Tanssistudio Aikuisten Rentousharjoitus, Voimistelusalit Teinien Beachlenttis Nuorten Miekkaileu, Nikula-hallin judopuoli Lasten Sisäleikit, Nikula-hallin karatepuoli 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>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>
<p>18.00-20.00 Omatoiminen sulkapallo, Palloilusali 2</p> <p>20.00-22.00 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p>19.00-20.00 Omatoimiset pelit, Pajulahti-hallin jalkapallokenttä 1</p> <p>20.00-22.00 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p>18.00-19.00 Omatoiminen (esim. sulkapallo), Palloilusali 1-2 tai kuntosali ja kehonhuolto, Päärakennuksen kuntosali</p> <p>18.00-19.00 Iltauinti I, Uimahalli</p> <p>19.30-20.30 Iltauinti II, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p>18.00-19.00 Omatoimiset pelit (esim. sähly), Palloilusali 1-2</p> <p>18.00-19.00 Iltauinti I, Uimahalli</p> <p>19.00-20.00 Omatoimiset pelit (kori- ja lentopallo), Palloilusali 1-2</p> <p>19.30-20.30 Iltauinti II, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p>18.00-19.00 Omatoimiset pelit (esim. kori- ja lentopallo), Palloilusali 1-2</p> <p>18.00-19.00 Iltauinti I, Uimahalli</p> <p>19.30-20.30 Iltauinti II, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p>18.00-19.00 Omatoimiset pelit (esim. jalkapallo), Jari Litmanen -keino-urmikenttä 1</p> <p>18.00-19.00 Iltauinti I, Uimahalli</p> <p>19.30-20.30 Iltauinti II, Uimahalli</p> <p>20.00-20.30 Iltauinti II, Uimahalli</p> <p>20.00-22.00 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
						<p>www.pajulahti.com</p>