

# PARISUHDEVIIKONLOPPU 13.-15.9.2018



OLYMPIC  
TRAINING  
CENTER



Pajulahti

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Kurssin ohjelman lisäksi voitte harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa päärakennuksen kuntosali on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan.</p> <p>Välinevuokraamosta (p. 044 775 5375) voitte vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.</p> <p>Opettajana toimii Riitu Samporanta ja asiantuntijana Pauli Pääkkönen</p> <p><b>Lisätietoja:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p><b>7.30-8.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>6.30-7.50</b> Maksuton aamu-uinti, Uimahalli</p>	
	<p><b>8.30-10.00</b> Kuntokamppailu, Nikula Hallin judoalue</p>	<p><b>7.30-9.15</b> Aamiainen</p>	<p><b>9.15-10.00</b> Ulkoliikunta / paritehtävät, lähtö Starttiaulasta</p>
	<p><b>10.00-11.30</b> Vuorovaikutus, Kokouspaju 2</p>	<p><b>10.00-10.45</b> Parisuhdeharjoitteet</p>	<p><b>10.00-10.45</b> Parisuhdeharjoitteet</p>
	<p><b>12.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>
	<p><b>13.30-15.00</b> Parisuhdeharjoitukset</p>	<p><b>13.00-14.30</b> Tunteet, Kokouspaju 2</p>	<p><b>13.00-14.30</b> Tunteet, Kokouspaju 2</p>
	<p><b>14.00-14.45</b> Pajulahti-info ja alueeseen tutustuminen, Lähtö vastaanotosta</p>	<p><b>15.15-16.45</b> Lihaskuntotreeni, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p><b>14.30-15.15</b> Parisuhdeharjoitus</p>
<p><b>15.00</b> Majoittuminen huoneisiin</p>	<p><b>15.15-16.00</b> Kurssin arviointi ja päätös, Kokouspaju 2</p>	<p><b>15.15-16.00</b> Kurssin arviointi ja päätös, Kokouspaju 2</p>	
<p><b>16.30-17.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.00-18.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.00-18.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>17.30-18.15</b> Seksuaalisuus, Kokouspaju 2</p>	<p><b>18.15-19.00</b> Parirentoutus, Voimistelusalii</p>	<p><b>18.15-19.00</b> Parirentoutus, Voimistelusalii</p>	
<p><b>18.30-19.15</b> Parivenyttely, Voimistelusalii</p>	<p><b>19.00-21.00</b> Illan keskustelut, Rantasaunat ja takkahuone</p>	<p><b>19.00-21.00</b> Illan keskustelut, Rantasaunat ja takkahuone</p>	
		<p><b>Kiitos, kun kävitte ja tervetuloa uudelleen!</b></p>	



**Liikuntakeskus Pajulahti**  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)