

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Teinit 13+ saavat osallistua myös aikuisten ohjelmaan. Nuorten, 10-16 -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>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan MOBO-suunnistus, lähtö Starttiaulasta Aikuisten Sauvatreeni, lähtö Starttiaulasta Vimpulat 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Crossfunc, Voimistelusalii Nuorten Kuntokamppailut, Nikula-hallin karatepuoli Lasten Musiikki liikuntaa, Tanssistudio Vimpulat 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Ulkotreeni, lähtö Starttiaulasta Nuorten Dodge Ball, Palloilusali 1 Lasten Bounce Ball, Palloilusali 2 Vimpulat 	<ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Melonta, lähtö Starttiaulasta Nuorten Nopeutta ja ketteryyttä ulkona Lasten Pihapelit Vimpulat 	<p>9.30-11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kickbike, lähtö Starttiaulasta Nuorten Jousiammunta, Nikula-hallin karate pääty Lasten Nopeutta ja ketteryyttä ulkona Vimpulat 	
	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.15 Lounas</p>
	<p>12.00-15.00</p> <p>Omatoimista ulkoliikuntaa: ongintaa, ja / tai soutelua.</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kehonpainoharjoittelu, Nikula-hallin karatepuoli Nuorten PajuHop, Voimistelusalii Lasten Seinäkiipeily, Nikula-halli 1 Vimpulat 	<p>12.00-15.00</p> <p>Omatoimista ulkoliikunta: minigolfia, frisbeegolfia ja / tai laavuretkelyä.</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Joukkuepelit, Jari Litmanen -kenttä 2 Nuorten Pesäpallo, Jari Litmanen -kenttä 1 Lasten PajuHop, Voimistelusalii Vimpulat 	<p>12.00-15.00</p> <p>Omatoimista ulkoliikuntaa: pihapelailua, sauvakävelyä ja rantalentopalloilua.</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kahvakuula, Nikula-hallin pääty Nuorten Seinäkiipeily, Nikula-halli Lasten Ulkoleikit Vimpulat 	<p>12.00-15.00</p> <p>Omatoimista ulkoliikuntaa: MOBO-suunnistusta, ulkokuntoilulaitteilla treenailua ja järvessä uintia.</p> <p>13.30-15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kunnonjumppa, Palloilusali 1-2 Nuorten Yleisurheilua ulkona Lasten Sirkustelu, Voimistelusalii Vimpulat 	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p> <p>12.45-13.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan päätös ja palautteet sekä Pajulahtiyllätys kaikille palautteen antaneille, Luokka 1 	
<p>14.00-14.45</p> <p>Avaus, Auditorio</p> <ul style="list-style-type: none"> Pajulahti -info Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti <p>15.00 Majoittuminen</p> <p>15.30-16.15</p> <p>Perheiden yhteinen liikunnallinen tutustuminen, Voimistelusalii</p>	<p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Cross Training, Nikula-hallin pääty Nuorten Mega Twiser, Voimistelusalii Lasten Tutustumisleikit, Tanssistudio Vimpulat 	<p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten FasciaMethod, Tanssistudio Nuorten Kehonpainoharjoittelu, Nikula-hallin judopuoli Lasten Mega Twister, Voimistelusalii Vimpulat 	<p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Rennot rytmit, Tanssistudio Nuorten Live Cluedo sisällä Lasten Sirkustelu, Voimistelusalii Vimpulat 	<p>15.45-16.30</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Foam Roller, Tanssistudio Nuorten Miekkailu, Palloilusali 2 Lasten Pihaleikit 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>18.00-19.00</p> <p>Omatoiminen perheinti, Uimahalli</p>	<p>18.00-19.00</p> <p>Omatoiminen yleisurheilua, jalkapallo, kuntosaliharjoittelua ja kehonhuoltoa, Pajulahti-halli</p> <p>18.00-20.00</p> <p>Omatoiminen perheinti järvessä</p>	<p>18.00-20.00</p> <p>Omatoiminen perheinti järvessä</p>	<p>18.00-20.00</p> <p>Omatoiminen koripallo ja lentopallo, Palloilusali 1-2</p> <p>18.00-20.00</p> <p>Omatoiminen perheinti järvessä</p>	<p>18.00-19.00</p> <p>Omatoiminen sulkapallo, sähly ja kehonhuolto, Liikunta-halli 1-2</p> <p>18.00-20.00</p> <p>Omatoiminen perheinti järvessä</p> <p>19.00-20.00</p> <p>Omatoiminen liikunta, Pajulahti-halli: yleisurheilua, jalkapalloa ja kuntosaliharjoittelua</p>	<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	
<p>20.00-21.00 Iltapala</p> <p>20.00-21.30</p> <p>Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille</p>	<p>20.00-21.00 Iltapala</p> <p>20.00-21.30</p> <p>Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille</p>	<p>20.00-21.00 Iltapala</p> <p>20.00-21.30</p> <p>Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille</p>	<p>20.00-21.00 Iltapala</p> <p>20.00-21.30</p> <p>Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille</p>	<p>20.00-21.00 Iltapala</p> <p>20.00-21.30</p> <p>Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille</p>	<p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>	
					<p>www.pajulahti.com</p>	