

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittävään liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö starttiaulasta.</li> <li><b>Teinit, 13-17</b> -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulassa.</li> <li><b>Nuoret, 10-12</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtien lukuaulassa.</li> <li><b>Lapset, 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>Omatoimisiin liikuntoihin välineet vahtimestarilta 044-7755375</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>6.30-8.00</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli <b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>6.30-8.00</b> Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli <b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>
	<p><b>9.30-11.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Juoksuvinkeistä ja polkujuoksu, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kickbike ja aamuverryttelyt, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Teinien</b> Pajubattle ulkona</li> <li><b>Nuorten</b> Pallopelit ulkona</li> <li><b>Lasten</b> Mega Twister, Tanssistudio</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> Vesijuoksu ja uinnintekniikkaa, Uimahalli</li> <li><b>Aikuisten</b> Cross Training, Nikula-hallin pääty</li> <li><b>Teinien</b> Viitepelit ulkona</li> <li><b>Nuorten</b> Dodge Ball, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Lasten</b> Musiikkiliikuntaa ja liikkuvuutta, Tanssistudio</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> Suunnistus, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Ulkotreeni, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Teinien</b> Dodge Ball, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Nuorten</b> MegaTwister, Tanssistudio</li> <li><b>Lasten</b> Lasten nopeutta ja ketteryyttä + loppuverryttely ulkona</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> Vesiliikuntaa, Uimahalli</li> <li><b>Aikuisten</b> Kunnanjumppa, Liikuntahalli 1</li> <li><b>Teinien</b> Pajusuunnistus ulkona</li> <li><b>Nuorten</b> Dance, Tanssistudio</li> <li><b>Lasten</b> Viitepelit, Liikuntahalli 2</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>Aikuisten</b> Kunnontreeni, Pajulahti-halli</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> Jousiammunta, Nikula-hallin karatepuoli</li> <li><b>Teinien</b> Toiminnallinen harjoittelu, Nikula-hallin pääty</li> <li><b>Lasten ja nuorten</b> Jokeri ulkona</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>
	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>
<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Liikehallintaa x 2 á 40 min, Nikula-hallin karatepuoli</li> <li><b>Aikuisten</b> Kehonpainoharjoittelu x 2 á 40 min, Nikula-halli pääty</li> <li><b>Teinien</b> PajuHop, Voimistelusalali</li> <li><b>Nuorten</b> Pajubattle ulkona</li> <li><b>Lasten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</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> Joukkuepelit x 2, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Aikuisten</b> HIIT x 2, Voimistelusalali</li> <li><b>Teinien</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Fast Scoop, Jari Litmanen -kenttä 1</li> <li><b>Lasten</b> Ulkopelit</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> Kahvakuula x 2 á 40min, Nikula-hallin pääty</li> <li><b>Aikuisten</b> Kuntokamppailut x 2 á 40 min, Nikula-halli judo- ja karatepuoli</li> <li><b>Teinien</b> Vesisankarit, Uimahalli</li> <li><b>Nuorten</b> Uinti, Uimahalli</li> <li><b>Lasten</b> PajuHop, Voimistelusalali</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> Kuntosalitreeneistä x 2, päärakennuksen kuntosalili</li> <li><b>Aikuisten</b> CrossFunc x 2, Voimistelusalali</li> <li>Koko porukan jousiammunta ja seinäkiipeily, Nikula-halli</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> Liikkuvuusharjoitukset, Tanssistudio</li> <li><b>Teinien</b> Yleisurheilua, Jari Litmanen -keinoonurmikenttä</li> <li><b>Lasten ja nuorten</b> Uinti, Uimahalli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p> <p><b>13.00-13.45</b> Päätös ja palautteet, Luokka 1</p>	
<p><b>14.00-14.45</b> Tervetuloainfo, Luokka 1 * Pajulahden esittely * Lomaohjelman esittely <b>15.00</b> Majoittuminen <b>15.45-16.30</b> Koko porukan tutustumisliikunta, Tanssistudio</p>	<p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Vesijumppa, Uimahalli</li> <li><b>Teinien</b> Palloilu, Nikula-halli karatepuoli</li> <li><b>Nuorten</b> PajuHop, Voimistelusalali</li> <li><b>Lasten</b> Nassikkapaini, Nikula-halli judopuoli</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, Tanssistudio</li> <li><b>Teinien</b> Sähly, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Nuorten</b> PajuBattle, Voimistelusalali</li> <li><b>Lasten</b> Ulkoleikit</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> Kehonhuolto, Tanssistudio</li> <li><b>Teinien</b> MegaTwister, Liikuntahalli 1</li> <li><b>Nuorten</b> Dodge ball, Liikuntahalli 2</li> <li><b>Lasten</b> PajuHop, Voimistelusalali</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> Rennot rytmit, Tanssistudio</li> <li><b>Teinien</b> Ulkopelit</li> <li><b>Nuorten</b> Bounce ball, Liikuntahalli 1</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> Foam Roller, Tanssistudio</li> <li><b>Teinien</b> Miekkaileu, Nikula-halli judopuoli</li> <li><b>Lasten ja nuorten</b> Sisäleikit, Palloilusalali 1</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>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>18.00-18.45</b> Perheuinti, Uimahalli <b>18.00-21.30</b> Rantasauna 1 ja 3 naisille, rantasauna 2 miehille <b>19.00-20.00</b> Palloilusalali ja päärakennuksen kuntosalili maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan. <b>20.00-22.00</b> Iltapala</p>	<p><b>18.00-19.00</b> Perheuinti I, Uimahalli <b>18.00-21.30</b> Rantasauna 1 ja 3 naisille, rantasauna 2 miehille <b>19.00-20.00</b> Liikuntahalli ja päärakennuksen kuntosalili maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan. <b>19.30-20.30</b> Perheuinti II, Uimahalli <b>20.00-21.30</b> Rantasauna 1 ja 3 naisille, rantasauna 2 miehille <b>20.00-22.00</b> Iltapala</p>	<p><b>18.00-19.00</b> Perheuinti I, Uimahalli <b>18.00-20.00</b> Liikuntahalli ja päärakennuksen kuntosalili maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan. <b>18.00-21.30</b> Rantasauna 1 ja 3 naisille, rantasauna 2 miehille <b>19.30-20.30</b> Perheuinti II, Uimahalli <b>20.00-22.00</b> Iltapala</p>	<p><b>18.00-19.00</b> Perheuinti I, Uimahalli <b>18.00-20.00</b> Liikuntahalli ja päärakennuksen kuntosalili maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan. <b>18.00-21.30</b> Rantasauna 1 ja 3 naisille, rantasauna 2 miehille <b>19.30-20.30</b> Perheuinti II, Uimahalli <b>20.00-22.00</b> Iltapala</p>	<p><b>18.00-19.00</b> Perheuinti I, Uimahalli <b>18.00-20.00</b> Liikuntahalli ja päärakennuksen kuntosalili maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan. <b>19.00-21.30</b> Rantasauna 1 ja 3 naisille, rantasauna 2 miehille <b>19.30-20.30</b> Perheuinti II, Uimahalli <b>20.00-22.00</b> Iltapala</p>	<p><b>18.00-19.00</b> Omatoimiset pelit (sulkapallo ja sähly), Liikuntahalli 1-2 <b>18.00-19.00</b> Iltainti I, Uimahalli <b>19.30-20.30</b> Iltainti II, Uimahalli <b>20.00-21.30</b> Rantasauna 1 ja 3 naisille, rantasauna 2 miehille <b>20.00-22.00</b> Iltapala</p>	<p><b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
						<p><a href="http://www.pajulahti.com">www.pajulahti.com</a></p>