

KEHONHALLINTA JA -HUOLTO 13.–15.3.2020

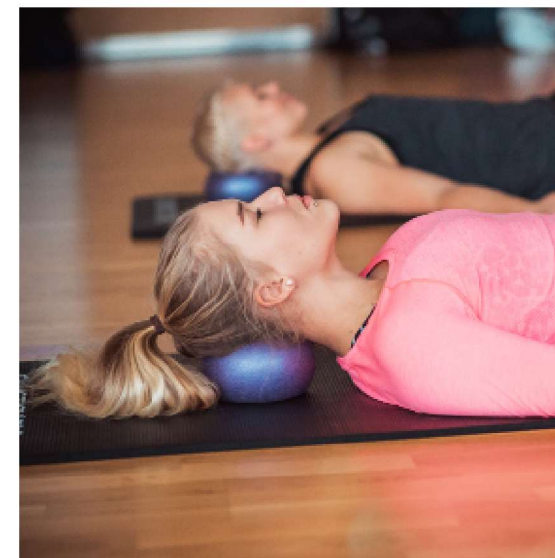


OLYMPIC
TRAINING
CENTER



Pajulahti

PERJANTAI 13.3.	LAUANTAI 14.3.	SUNNUNTAI 15.3.	
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa päärakennuksen kuntosali on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan.</p> <p>Välinevuokraamosta (p. 044 775 5375) voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.</p> <p>Lisätietoja saa: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p>7.30-8.30 Aamiainen</p>	<p>6.30-7.50 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p>	
	<p>8.30-10.00 Aamun ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>7.30-8.30 Aamiainen</p>	<p>7.30-8.30 Aamiainen</p>
	<p>10.15-11.00 Kehonpainoharjoittelu, Tanssistudio</p>	<p>8.30-9.15 Kehonherättelyt ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>8.30-9.15 Kehonherättelyt ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>
	<p>11.30-13.30 Lounas</p>	<p>9.30-11.00 Balance ja rentouttavat venyttelyt, Tanssistudio</p>	<p>9.30-11.00 Balance ja rentouttavat venyttelyt, Tanssistudio</p>
	<p>13.30-15.00 Kehonhallinta ja tasapaino, Nikula-halli</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>
<p>14.00-14.45 Pajulahti-info ja alueeseen tutustuminen, Lähtö vastaanotosta</p>	<p>15.30-16.30 Fascia Method, Tanssistudio</p>	<p>13.15-14.00 Kuntoilijan ABC, Olympia-kabinetti</p>	
<p>15.00 Majoittuminen</p>	<p>16.30-18.00 Päivällinen</p>	<p>14.00-14.45 Kurssin arviointi ja päätös, Olympia-kabinetti</p>	
<p>16.30-17.30 Päivällinen</p>	<p>18.00-18.45 Rentouttavat harjoitukset, Tanssistudio</p>		
<p>17.30-18.15 Ohjelman läpikäynti ja kehonhallinnan ja -huollon perusteet, Olympia-kabinetti</p>	<p>19.00-21.00 Maksuton iltauinti, Uimahalli</p>		
<p>18.30-20.00 Rennot rytmit ja kehonhuolto, Tanssistudio</p>		<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>	



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com