

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö Starttiaulasta.</li> <li><b>Nuoret, 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 Lastenmaailmassa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.</li> </ul>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>
	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Vesitreeni, Uimahalli</li> <li><b>Nuorten</b> Viitepelit, Palloilusali 1</li> <li><b>Nuorten</b> Viitepelit, Liikuntahalli 1</li> <li><b>Lasten</b> Viitepelit, Palloilusali 2</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 uinnintekniikka, Uimahalli</li> <li><b>Nuorten</b> Kickbike</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Musiikkiliikunta, Palloilusali 2</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>11.15-12.15</b> Perheuinti I, Uimahalli</p>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Suunnistus, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Dodge Ball, Liikuntahalli 2</li> <li><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Pesäpallo, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan geokätköily, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kunnanjumpa, Tanssistudio</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>11.15-12.15</b> Perheuinti I, Uimahalli</p>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Polkujuoksu, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Dance, Tanssistudio</li> <li><b>Lasten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</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>14.00-14.45</b> Loman avaus, Olympia-kabinetti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pajulahti -info</li> <li>Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti</li> </ul> <p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kuntoilijan ABC -keskustelu, Kokouspaju</li> <li><b>Aikuisten</b> Sauvakävely, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Melontaa kiinalaisten kanssa</li> <li><b>Nuorten</b> Kickbikea kiinalaisten kanssa</li> <li><b>Lasten</b> Nopeutta ja ketteryyttä ulkona</li> </ul>	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kuntokamppailut, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Pesäpallo, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1</li> <li><b>Lasten</b> Yleisurheilu ulkona</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 Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Vesisankarit, Uimahalli</li> <li><b>Nuorten</b> Yleisurheilu ulkona</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> Cross Training, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Pesäpallo, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1</li> <li><b>Nuorten</b> PajuHop, Voimistelusalali</li> <li><b>Lasten</b> Nassikkapaini, Nikula-halli</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, Olympia-kabinetti</p>
<p><b>14.00-14.45</b> Loman avaus, Olympia-kabinetti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pajulahti -info</li> <li>Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti</li> </ul> <p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kehonpainoharjoittelu, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Dodgeball kiinalaisten kanssa, Palloilusali 2</li> <li><b>Nuorten</b> Liikkuvuusharjoittelua kiinalaisten kanssa, Nikula-halli</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> Kehonhuolto, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Sähly, Palloilusali 1</li> <li><b>Nuorten</b> PajuBattle, Voimistelusalali</li> <li><b>Lasten</b> Sisävalokuvasuunnistus</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>16.45-17.45</b> Perheuinti II, Uimahalli</p>	<p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Fascia Method, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> MOBO-suunnistus</li> <li><b>Nuorten</b> Mega Twister, Palloilusali 2</li> <li><b>Lasten</b> Akrobatia, 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> Rentouttavat harjoitukset, Tanssistudio</li> <li><b>Teinien</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Nuorten</b> Miekkaile, Palloilusali 2</li> <li><b>Lasten</b> Mega Twister, Palloilusali 1</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>16.45-17.45</b> Perheuinti II, Uimahalli</p>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p><b>16.00-18.00</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>16.30-17.15</b> Koko porukan tutustumisliikunta, Palloilusali 1</p> <p><b>19.00-20.00</b> Omatoimiset pelit, Liikuntahalli 1-2</p> <p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat</p>	<p><b>19.00-20.00</b> Liikuntahalli 1 ja päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p><b>19.30-20.30</b> Perheuinti, Uimahalli</p> <p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p> <p><b>19.30-21.00</b> Iltapala kahvilassa</p>	<p><b>18.00-20.30</b> Iltainti (erillinen hinta), Uimahalli</p> <p><b>18.00-20.00</b> Liikuntahalli 2 ja päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p> <p><b>19.30-21.00</b> Iltapala kahvilassa</p>	<p><b>18.00-19.00</b> Perheuinti I, Uimahalli</p> <p><b>18.00-20.00</b> Liikuntahalli 2 ja päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p><b>19.30-20.30</b> Perheuinti II, Uimahalli</p> <p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p> <p><b>19.30-21.00</b> Iltapala kahvilassa</p>	<p><b>18.00-20.30</b> Iltainti (erillinen hinta), Uimahalli</p> <p><b>19.00-20.00</b> Liikuntahalli 2 ja päärakennuksen kuntosali maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p> <p><b>19.30-21.00</b> Iltapala kahvilassa</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>