

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuiset kokoontuvat merkittävään liikuntatilaan. Nuorten, 10-16 -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukuaulassa. 13+ vuotiaat saavat osallistua aikuisten ohjelmiin Lasten 6-9 -vuotiaiden kokoontuminen Starttiaulassa. Vimpulat, 3-5 -vuotiaat kokoontuvat Pikkupajussa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan Punaisella merkityt ohjelmat vain Koti-Suomi-kurssilaisille 	<p>7:15-9:30 Aamiainen</p>	<p>7:15-9:30 Aamiainen</p>	<p>6:30-7:50 Aamu-uinti, Uimahalli 7:15-9:30 Aamiainen</p>	<p>7:15-9:30 Aamiainen</p>	<p>6:30-7:50 Aamu-uinti, Uimahalli</p>
	<p>9:30-11:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan pelailut, Palloilusali 1 Vimpulat 	<p>9:30-11:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan joukkuepelit, Palloilusali 1-2 Vimpulat 	<p>9:30-11:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan pihapelit, lähtö Starttiaulasta Vimpulat 	<p>9:30-11:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan pihapelit, lähtö Starttiaulasta Vimpulat 	<p>9:30-11:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan geokätköily, lähtö Starttiaulasta Vimpulat
<p>14:00-15:30 Tervetuloainfo, Olympia-kabinetti * Ohjelman ja kurssin tavoitteiden läpikäynti</p> <p>15:30 Majoittuminen</p> <p>16:00-16:45 Koko porukan tutustumisliikunta ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>11:00-13:30 Lounas + pienten</p> <p>13:00-16:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Koko porukan luontoretki, lähtö Starttiaulasta 	<p>11:00-13:00 Lounas + pienten lepo</p> <p>13:15-15:15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Cross Training + venyttelyt, Nikula-halli Nuorten Miekkailu ja KIN-ball, Palloilusali 1-2 Lasten PajuHop ja akrobatiaa, Voimistelusalit Vimpulat <p>16:00-16:45</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Balance, Voimistelusalit Nuorten Mailapeli Combo, Palloilusali 1-2 Lasten Mega Twister, Tanssistudio Vimpulat 	<p>11:00-13:00 Lounas + pienten lepo</p> <p>13:15-15:15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kahvakuula + FasciaMethod, Nikula-halli Nuorten PajuHop ja PajuBattle, Voimistelusalit Lasten Pihaleikit Vimpulat <p>16:00-16:45</p> <ul style="list-style-type: none"> Mahdollisuus harrastustoiminnan kartoittamiseen ohjaajan johdolla, Kokouspaju Aikuisten Kehonhallinta, Tanssistudio Nuorten PajuCase, Palloilusali 1 Lasten Sirkustelu, Voimistelusalit Vimpulat 	<p>11:00-13:00 Lounas + pienten lepo</p> <p>13:15-15:15</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten Kuntoryrkkely + kehonhuolto, Nikula-halli Nuorten Dodge ball ja jousiammunta, Nikula-halli Lasten Seinäkiipeily ja sisäleikit, Nikula-halli Vimpulat <p>16:00-17:00</p> <ul style="list-style-type: none"> Aikuisten liikunta- ja ravintovinkit, Kokouspaju Aikuisten Foam Roller, Palloilusali 2 Nuorten Seinäkiipeily, Nikula-halli Lasten Musiikkiliikunta, Tanssistudio Vimpulat 	<p>12:30-13:15 Päätös, Olympia-kabinetti * Palautteet ja kurssin tavoitteiden toteutumisen arviointi</p> <p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>17:00-18:30 Päivällinen</p>	<p>16:30-19:00 Päivällinen</p>	<p>17:00-19:00 Päivällinen</p>	<p>17:00-19:00 Päivällinen</p>	<p>17:00-19:00 Päivällinen</p>	
<p>18:00-20:00 Liikuntahalli 2 ja päärakennuksen kuntosalit maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p>19:00-21:00 Omatoiminen illanvietto ja tutustumista nuotiolla, Loue</p> <p>20:00-20:30 Iltapala kahvilassa</p> <p>20:30-22:00 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p>19:00-20:00 Liikuntahalli 1 ja päärakennuksen kuntosalit maksutta käytössä omatoimiseen liikuntaan.</p> <p>19:30-20:30 Perheuinti, Uimahalli</p> <p>18:00-21:30 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p> <p>19:30-21:00 Iltapala kahvilassa</p>	<p>18:00-19:00 Omatoimiset pelit, Palloilusali 1</p> <p>18:00-19:00 Iltainti (maksuton), Uimahalli</p> <p>18:00-21:30 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p> <p>20:00-20:30 Iltapala</p>	<p>18:00-19:00 Omatoimiset pelit, Palloilusali 1</p> <p>20:00-21:00 Iltainti (maksuton), Uimahalli</p> <p>20:00-21:30 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p>	<p>18:00-24:00 Rantasaunat 1 ja 3 naisille ja rantasauna 2 miehille.</p> <p>18:15-19:45 Tinan valantaa, Takkahuone</p> <p>20:00-20:15 Iltatutustelu, Etupiha</p> <p>20:30-21:00 Iltapala</p>	<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
					<p>www.pajulahti.com</p>