

FIT - TREENIVIIKONLOPPU 7.–9.5.2021



Pajulahti

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Tervetuloa Pajulahteen! Vastuuohjaajina viikonlopussa toimivat Monna Pursiainen ja Laura Enroth. Tiedossa tavoitteellista, tehokasta ja monipuolista liikuntaa. Lisätietoja: tuomo.nurminen@pajulahti.com	8.00-8.45 Sauvakävely, lähtö Starttiaulasta	8.00-8.45 Herättelevä aamun avaus / kehonhuolto, Voimistelusalii
	8.45-9.30 Aamiainen	8.45-9.30 Aamiainen
	10.00-10.45 Luento, Luokka Haavisto	9.30-10.00 Viikonlopun koonti - mikä fiilis?, Luokka Haavisto
	11.00-12.30 Koko vartalon kehonpainotreeni, Nikula-halli	10.00-11.15 Ulkotreeni, kiertoarjoittelu, lähtö Starttiaulasta
	12.30-13.30 Lounas	12.00 Huoneiden luovutus ja lounas
15.00 - 16.30 Majoittuminen	13.30-14.30 Hydrobic ja uinti, Uimahalli	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
16.30-17.15 Tervetuloa ja viikonlopun sisältö & esittäytyminen, Luokka Haavisto	14.30-16.00 Vapaa-aikaa	
17.15-18.00 Ulkotreeni, lähtö Vastaanotosta	16.00-17.30 Kahvakuula, Nikula-halli	
18.00-19.00 Päivällinen	17.30-19.00 Päivällinen	
19.15-20.00 Kehonhuolto, Voimistelusalii	19.00-20.00 Luento, Luokka Haavisto	
20.00-21.00 Iltapala	20.00-21.00 Iltapala	



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com