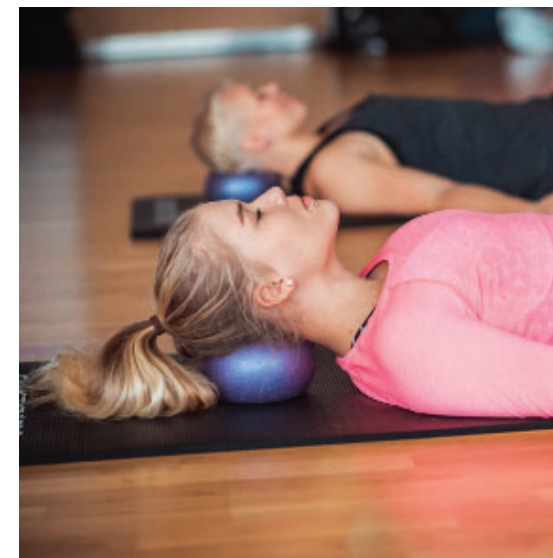
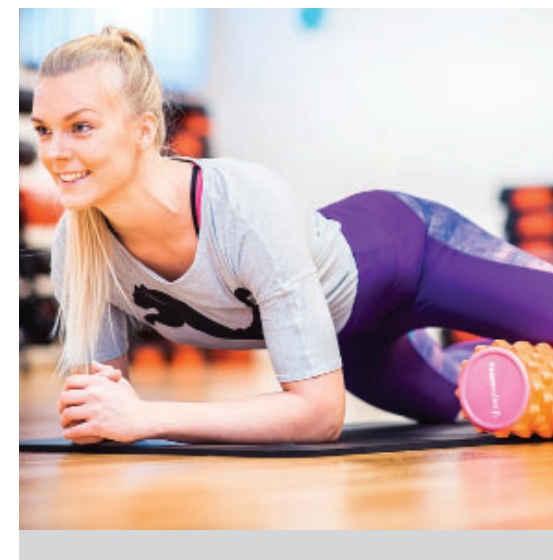


KEHONHALLINTA JA -HUOLTO 2.-4.7.2021

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<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>Ohjaajana viikonlopussa toimii Mirka Haasto.</p> <p>Lisätietoja saa: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p>7.30-8.30 Aamiainen</p> <p>8.30-9.15 Aamu-ulkoilu, lähtö Starttiaulasta</p> <p>9.30-11.00 Balance ja aromapallorentous, Tanssistudio</p> <p>11.00-13.00 Lounas</p> <p>13.00-13.45 Tasapaino ja kehonhallinta ulkona, lähtö Starttiaulasta</p> <p>14.15-15.00 Liikkuvuus ja kehonpainoharjoitus, päärakennuksen kuntosali</p> <p>15.00-16.30 Omatoiminen aktiviteetti / lepo</p> <p>16.30-18.00 Päivällinen</p> <p>18.00-18.45 Foam roller, Tanssistudio</p> <p>19.00-21.00 Maksuton iltauinti, Uimahalli</p>	<p>6.30-7.50 Aamu-uinti ja sauna, Uimahalli</p> <p>7.30-8.30 Aamiainen</p> <p>8.30-9.15 Kehonherättelyt ulkona, lähtö Starttiaulasta</p> <p>9.30-11.00 FasciaMethod, Tanssistudio</p> <p>12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p> <p>13.00-14.30 Kuntoilijan ABC, kurssin arviointi ja päätös, Luokka 1</p> <p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>14.00-14.45 Pajulahti-info ja alueeseen tutustuminen, lähtö vastaanotosta</p>		
<p>15.00 Majoittuminen</p>		
<p>16.30-17.15 Päivällinen</p>		
<p>17.30-18.15 Ohjelman läpikäynti ja kehonhallinnan ja -huollon perusteet, Luokka 1</p>		
<p>18.30-20.00 Rennot rytmit ja kehonhuolto, Tanssistudio</p>		



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511