

KEHONHUOLTO- JA TANSSIVIIKONLOPPU 12.–14.11.2021



Pajulahti

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>Ohjaajina viikonlopussa toimii Mirka Haasto ja Noora Huikko</p> <p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p>7.30-9.00 Aamiainen</p>	<p>7.15-8.00 Aamiainen</p>	
	<p>8.00 Mahdollisuus Inbody 770 -kehonkoostumusmittaukseen, +30€ / hlö</p>	<p>9.00-9.45 Aamuherättelyt ulkona, lähtö vastaanotosta</p>	<p>8.15-9.00 Vesijumppa, Uimahalli</p>
	<p>10.15-11.00 Balance, Tanssistudio</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>9.45-11.15 Dance ja kehonhuolto, Tanssistudio</p>
	<p>13.30-14.30 Rennot rytmit, Tanssistudio</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>	<p>13.00-13.45 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento ja kehonhuolto-ohjelmat kotiin, Olympia-kabinetti</p>
	<p>14.00-14.45 Pajulahti-info ja alueeseen tutustuminen, lähtö Vastaanotosta</p>	<p>15.30-16.30 FasciaMethod -niskahartia, Tanssistudio</p>	<p>13.45-14.30 Päätös ja palautteet, Olympia-kabinetti</p>
<p>15.00 Saapuminen ja majoittuminen</p>	<p>16.30-18.00 Päivällinen</p>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>	
<p>16.30-17.30 Päivällinen</p>	<p>18.00-18.45 Rentoutus, Tanssistudio</p>		
<p>17.30-18.15 Avaus ja ohjelman läpikäynti, Saari-kabinetti</p>	<p>19.00-21.00 Iltainti (+4,50€ / hlö), Uimahalli</p>		
<p>18.30-19.15 Barre, Voimistelusalii</p>	<p>18.00-21.30 Rantasaunat</p>		
<p>19.30-20.30 FasciaMethod -lantio, Tanssistudio</p>			
<p>20.30-22.00 Rantasaunat</p>			



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com