

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>Tervetuloa Pajulahteen!</b>	<b>7:15-9.30</b> Aamiainen	<b>7:15-9.30</b> Aamiainen	<b>7:15-9.30</b> Aamiainen	<b>7:15-9.30</b> Aamiainen	<b>7:15-9.30</b> Aamiainen	<b>7:15-9.30</b> Aamiainen	<b>7:15-9.30</b> Aamiainen
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö Starttiaulasta.</li> <li><b>Nuoret, 13-16</b> -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulassa</li> <li><b>Lapset, 9-12</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukuaulassa</li> <li><b>Lapset, 6-8</b> -vuotiaiden kokoontuminen Starttiaulassa</li> <li><b>Vimpulat, 3-5</b> -vuotiaat kokoontuvat Pikkupajussa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.</li> </ul>	<b>9.30-11.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan pihapelit, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>9.30-11.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alueeseen ja toisiin tutustuminen, GPS-laitteiden ja geokätköilyn opettelu, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>9.30-11.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan ketteryys ja kehonhallinta, Jari Litmanen</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>9.30-11.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan yleisurheilu, Jari Litmanen</li> <li>-keinonurmikenttä</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <b>11.15-12.00</b> Perheuinti, Uimahalli	<b>9.30-11.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suunnistustaitojen opettelu valokuva- tai tukireittisuunnistaen, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>9.30-11.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan joukkuepelit, Jari Litmanen</li> <li>-keinonurmikenttä 1</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>9.30-11.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>PajuGames, Jari Litmanen</li> <li>-keinonurmikenttä</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>
	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>12.00</b> Huoneiden luovutus
<b>14.00-14.45</b> Loman avaus, Auditorio <ul style="list-style-type: none"> <li>Pajulahti -info</li> <li>Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti</li> <li>Tutustumiskierros pääarakennukseen</li> </ul>	<b>13.30-15.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Lihaskuntotreeni, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> PajuHop, Voimistelusalali</li> <li><b>Lasten</b> Hengenpelastusrata, Uimahalli</li> <li><b>Lasten</b> Mega Twister ja sisäleikit, Palloilusali 1</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>12.00-13.00</b> Perheuinti, Uimahalli  <b>13.00-15.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Toiminnallisen harjoittelun perusteet ja FasciaMethod, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Tankofutis, Pajulahti-halli</li> <li><b>Lasten</b> PajuHop ja Sirkustelu, Voimistelusalali</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>13.00-15.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Pallo- ja mailapelit, Palloilusali 1-2</li> <li><b>Nuorten</b> Hengenpelastusrata, Uimahalli</li> <li><b>Lasten</b> Yleisurheilu, Pajulahti-halli</li> <li><b>Lasten</b> PajuHop ja Sirkustelu, Voimistelusalali</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>13.00-15.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Cross Training, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Kuplafutis, Pajulahti-halli</li> <li><b>Lasten</b> Tankofutis, Pajulahti-halli</li> <li><b>Lasten</b> PajuBattle, Voimistelusalali</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>13.30-15.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Barre ja kehonhallintaharjoituksia, Voimistelusalali</li> <li><b>Nuorten</b> Joukkuepelit ulkona</li> <li><b>Lasten</b> Vesipelit, Uimahalli</li> <li><b>Lasten</b> Vesileikit, Uimahalli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>13.30-15.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Core, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Mailapeli Combo, Palloilusali 1-2</li> <li><b>Lasten</b> ja <b>Lasten</b> Ulkopelit</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>12.15-13.00</b> Lounas ja palautteet, Saari-kabinetti  Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen Pajulahteen!
<b>15.00</b> Majoittuminen	<b>16.00-17.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Venyttelyt, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten</b> Liikuntaleikit ulkona</li> <li><b>Lasten</b> Palloilu, Palloilusali</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>15.45-16.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Foam Roller, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Mega Twister, Voimistelusalali</li> <li><b>Lasten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten</b> Ulkopelit, Jari Litmanen</li> <li>-keinonurmikenttä</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>15.45-16.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhuolto ulkona</li> <li><b>Nuorten</b> KIN-ball, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Lasten</b> Ilmavolttipätkät, Voimistelusalali</li> <li><b>Lasten</b> Musiikkiliikunta, Tanssistudio</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>16.00-17.00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Pallohieronta, Voimistelusalali</li> <li><b>Nuorten</b> Vesipelit, Uimahalli</li> <li><b>Lasten</b> Ulkopelit</li> <li><b>Lasten</b> Ulkoleikit</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>15.45-16.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Aromapallorentous, Voimistelusalali</li> <li><b>Nuorten</b> Dodge ball, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Lasten</b> Joukkuepelit ulkona</li> <li><b>Lasten</b> Sisäcurling, Palloilusali 2</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>15.45-16.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Vesijumppa, Uimahalli</li> <li><b>Nuorten</b> PajuCase ulkona</li> <li><b>Lasten</b> ja <b>Lasten</b> Sähly, Palloilusali 1-2</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	
<b>16.00-17.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	
<b>17.15-18.00</b> Perheiden yhteinen liikunnallinen tutustuminen, Palloilusali 1	<b>18.00-18.45</b> Perheuinti, Uimahalli	<b>18.00-20.30</b> Omatoiminen uinti yleisellä vuorolla (maksullinen), Uimahalli	<b>18.00-18.45</b> Perheuinti, Uimahalli	<b>18.00-20.30</b> Omatoiminen uinti yleisellä vuorolla (maksullinen), Uimahalli	<b>18.00-18.45</b> Perheuinti, Uimahalli	<b>19.00-21.00</b> Perheuinti, Uimahalli	
<b>19.30-20.30</b> Iltapala	<b>19.30-20.30</b> Iltapala	<b>19.30-20.30</b> Iltapala	<b>19.30-20.30</b> Iltapala	<b>19.30-20.30</b> Iltapala	<b>19.30-20.30</b> Iltapala	<b>19.30-20.30</b> Iltapala	
<b>20.00-21.30</b> Rantasaunat	<b>20.00-21.30</b> Rantasaunat	<b>20.00-21.30</b> Rantasaunat	<b>20.00-21.30</b> Rantasaunat	<b>20.00-21.30</b> Rantasaunat	<b>20.00-21.30</b> Rantasaunat	<b>20.00-21.30</b> Rantasaunat	

**Lisätiedot:**  
tuomo.nurminen@pajulahti.com

**Liikuntakeskus Pajulahti**  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511