

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<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>7.15-8.45</b> Aamiainen
<b>11.30-12.15</b> Kurssin avaus ja tietoa vesiliikunnasta, Olympia-kabinetti	<b>9.00-10.30</b> 1. ryhmä - Vesiliikunta II, Uimahalli  <b>10.30-12.00</b> 2. ryhmä - Vesiliikunta II, Uimahalli	<b>9.30-11.00</b> Geokätköily. lähtö Starttiaulasta	<b>9.00-10.30</b> 1. ryhmä - Vesiliikunta IV, Uimahalli  <b>10.30-12.00</b> 2. ryhmä - Vesiliikunta IV, Uimahalli	<b>8.45-9.30</b> Aamuherättelyt ulkona, lähtö Starttiaulasta  <b>9.45-10.30</b> 1. ryhmä - Vesiliikunta V, Uimahalli  <b>10.30-11.15</b> 2. ryhmä - Vesiliikunta V, Uimahalli
<b>12.15-13.30</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 ja lounas
<b>13.30-15.00</b> Tullaan tutuiksi ja sisäcurling, Palloilusal 1  <b>15.00</b> Majoittuminen + välipala kahvilasta	<b>13.30-15.00</b> Toiminnallinen harjoitus, Nikula-halli  <b>15.00</b> Välipala kahvilasta	<b>12.30-14.00</b> Omatoiminen ulkoaktiiviteetti  <b>14.30</b> Välipala kahvilasta	<b>13.30-15.00</b> Kuntopiiri ja venyttelyt, Nikula-halli  <b>15.00</b> Välipala kahvilasta	<b>12.30-13.00</b> Kurssin päätös ja palautteet, Saari-kabinetti
<b>15.45-16.45</b> 1. ryhmä - Vesiliikunta I, Uimahalli  <b>16.45-17.45</b> 2. ryhmä - Vesiliikunta I, Uimahalli	<b>15.30-16.30</b> Omatoiminen ulkoaktiiviteetti	<b>14.45-16.15</b> 1. ryhmä - Vesiliikunta III, Uimahalli  <b>16.15-17.45</b> 2. ryhmä - Vesiliikunta III, Uimahalli	<b>15.45-16.30</b> 1. ryhmä - Jousiammuntakokeilu, Nikula-halli  <b>16.30-17.15</b> 1. ryhmä - Jousiammuntakokeilu, Nikula-halli	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
<b>17.00-18.30</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	
<b>18.45-19.30</b> Kehonhuolto, Nikula-halli  <b>19.30-21.00</b> Ryhmän oma rantasaunavuoro	<b>19.00-19.45</b> 1. ryhmä - Rentousharjoitus, Voimistelusal  <b>19.45-20.30</b> 2. ryhmä - Rentousharjoitus, Voimistelusal  <b>20.00-22.00</b> Ryhmän oma rantasaunavuoro	<b>18.30-19.15</b> 1. ryhmä - FasciaMethod, Tanssistudio  <b>19.15-20.00</b> 2. ryhmä - FasciaMethod, Tanssistudio  <b>19.30-22.00</b> Majoittuvien rantasaunavuoro	<b>18.45-20.15</b> Kisailuja ja visailuja, Takkahuone  <b>20.30-21.30</b> Ryhmän oma rantasaunavuoro	
<b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com				<b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511
				<a href="http://www.pajulahti.com">www.pajulahti.com</a>