

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>7.15-9.30</b> Aamiainen
<b>11.30-12.15</b> Avaus ja ikääntyvien terveysliikuntasuositus, Saari-kabinetti	<b>9.30-11.00</b> Lihaskuntoharjoittelu, Pajulahti-halli	<b>9.30-11.00</b> Aamun ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta	<b>9.15-10.00</b> Barre, Tanssistudio	<b>9.30-11.00</b> Hyvän fiiliksen aamujumppa ja kehonhuolto, Tanssistudio
<b>12.15-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-12.30</b> Lounas	<b>12.00</b> Huoneiden luovutus mennessä
<b>13.30-15.00</b> Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Palloilusali 2	<b>13.30-15.00</b> Verkkomailapelit, Palloilusali 1-2	<b>13.30-15.00</b> Liikkuvuusharjoituksia ja kahvakuula, Nikula-halli	<b>12.30-14.00</b> Rennot rytmit, Tanssistudio	<b>12.00-12.30</b> Päätöslounas  <b>12.30-13.15</b> Palautteet, Saari-kabinetti
<b>15.00</b> Majoittuminen ja välipala Kahvilasta  <b>16.00-17.30</b> Kiertoharjoitus, Voimistelusalii	<b>15.00</b> Välipala kahvilasta  <b>15.45-16.30</b> Fascia Method - Liikehallinta, Tanssistudio	<b>15.00</b> Välipala kahvilasta  <b>15.45-16.30</b> Rentousharjoitus, Tanssistudio	<b>14.00</b> Välipala kahvilasta  <b>15.00-16.30</b> Hiihto, lähtö Starttiaulasta	<b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b>  <b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511
<b>17.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	
<b>19.00-21.30</b> Ryhmän oma rantasaunavuoro	<b>19.00-21.30</b> Ryhmän oma rantasaunavuoro	<b>18.00-19.30</b> Visailuja ja kisailuja, Takkahuone  <b>19.30-22.00</b> Majoittuvien rantasaunavuoro	<b>18.00-19.30</b> Omatoiminen aktiviteetti  <b>19.30-22.00</b> Ryhmän oma rantasaunavuoro	