



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>17.15 - 18.15 <b>CROSS TRAINING, Nikula-halli</b></p> <p>144€ / kausi. Kausi sisältää 18 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>HUOM! 23. ja 30.8. tilana Pajulahti-halli.</p>	<p>18.00 - 20.30 <b>ILTAUINTI, Uimahalli</b></p> <p>0-15v, opiskelijat ja eläkeläiset 3.50€. 16v. ja yli 6.50€</p> <p>HUOM! 19.10 ei ole iltauintia</p> <p>Vuosihuollon aikana (28.11-15.12) ei ole uimahalli auki.</p>	<p>17.15 - 18.15 <b>SEINÄKIIPEILY, Nikula-halli</b></p> <p>80€ / kausi. Kausi sisältää 10 kertaa. Kiipeilytunti on tarkoitettu 8-vuotiaista aikuisiin. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>HUOM! Ensimmäinen kerta 22.9. 20.10, 1.12 ja 8.12 ei ole kiipeilyä.</p>	<p>17.15 - 18.15 <b>KAHVAKUULA, Nikula-halli</b></p> <p>144€ / kausi. Kausi sisältää 18 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>HUOM! Ensimmäiset kaksi kertaa ulkona, lähtö Nikula-hallin edestä</p>	<p>Pajulahdesta saa myös edulliset INBODY-testaukset ja PERSONAL TRAINING -palvelut mille viikonpäivälle tahansa</p> <p>Ota yhteyttä: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p>044-7755369</p>	<p>19.00 - 21.00 <b>ILTAUINTI, Uimahalli</b></p> <p>0-15v, opiskelijat ja eläkeläiset 3.50€. 16v. ja yli 6.50€</p> <p>HUOM! Vuosihuollon aikana (28.11-15.12) ei ole uimahalli auki.</p>	<p>Pajulahden liikunnalliset syntymäpäivät ovat lasten suosiossa ympäri vuoden.</p>
	<p>18.30 - 19.30 <b>KUNTOKOULU, Tanssistudio</b></p> <p>75€ / kausi. Kausi sisältää 15 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden opiskelijat.</p> <p>HUOM! Ensimmäinen kerta 31.8. 7.9. tilana kuntosali 21.9 tilana kuntosali 5.10 tilana voimistelusal 26.10 ei ole kuntokoulua 7.12 tilana kuntosali</p>	<p>19.00 - 19.45 <b>VESIJUMPPA, Uimahalli</b> + vapaata uintia klo 20:30 saakka</p> <p>120€ / kausi. Kausi sisältää 15 kertaa. Opiskelija- ja eläkeläisalennus on 50%. Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat.</p> <p>HUOM! Viimeinen kerta 24.11.</p>	<p>18.00 - 20.30 <b>ILTAUINTI, Uimahalli</b></p> <p>0-15v, opiskelijat ja eläkeläiset 3.50€. 16v. ja yli 6.50€</p> <p>HUOM! 21.10 ei ole iltauintia</p> <p>Vuosihuollon aikana (28.11-15.12) ei ole uimahalli auki.</p>			
	<p>Lämminvesipäivät uimahallissamme:</p> <p>ti 28.9 klo 15.30-20.30 ti 2.11 klo 15-20.30 ti 23.11 klo 15-20.30</p>					

**Lisätiedot:**

Liikunnanohjaajien tunneista - tuomo.nurminen@pajulahti.com  
Opiskelijoiden tunneista - janne.pitulainen@pajulahti.com

**Liikuntakeskus Pajulahti**

Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511