

KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI
	<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
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittävään liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö starttiaulasta.</li> <li><b>Nuorten, 13-17</b> -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulassa.</li> <li><b>Lasten 9-12</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtien lukuaulassa.</li> <li><b>Lasten 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>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alueeseen ja toisiin tutustuminen, GPS-laitteiden ja geokätköilyn opettelua, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>8.30-9.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Aamuhierähtely, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Bingo, Auditorio</li> <li>Joulukuusen haku, Lähtö Starttiaulasta</li> </ul> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Joulujumppa, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Rentousharjoitukset, Voimistelusal</li> <li>Koko porukan vesitouhut, Uimahalli</li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Lumikenkäily, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Lumipelit</li> <li><b>Lasten</b> PajuHop, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>10.00-11.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan Tapanin rieha, Jäähallin parkkipaikka</li> <li>Luistelua Jäähallissa</li> <li><b>Aikuisten</b> HIIT, Palloilusal 2</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Hiihto, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> ja <b>Lasten</b> Yleisurheilu, Pajulahti-halli</li> <li><b>Lasten</b> Pallopelit, Palloilusal 1-2</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kunnontreeni, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> ja <b>Lasten</b> Mailapelit, Palloilusal 1-2</li> <li><b>Lasten</b> Tempurata ja sisäleikit, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>
	<b>11.00-13.30</b> Lounas	<b>11.00-13.00</b> Joulupuuro	<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
	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Toiminnallisen harjoittelun perusteet ja FasciaMethod, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Vesisankarit, Uimahalli</li> <li><b>Lasten</b> ja <b>Lasten</b> Vesipelit, Uimahalli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>11.00-11.45</b></p> <p>Joulukuusen koristelua vastaanotossa</p> <p><b>11.45-12.15</b></p> <p>Joulurauhan julistuksen katsominen, Auditorio</p> <p><b>13.00-15.00</b></p> <p>Koko porukan ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta</p> <p>Lasten joulupiparien koristelu, Fanni</p>	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kuntosali, päärakennuksen kuntosali</li> <li><b>Aikuisten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Uinti, Uimahalli</li> <li><b>Lasten</b> Uinti, Uimahalli</li> <li><b>Lasten</b> Uinti, Uimahalli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> CrossFunc, Voimistelusal</li> <li><b>Aikuisten</b> Kehonpainoharjoittelu, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> ja <b>Lasten</b> Jousiammunta, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Vesijuoksu ja uinnintekniikka, Uimahalli</li> <li><b>Aikuisten</b> Kunnonjumppa, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> ja <b>Lasten</b> PajuHop, Voimistelusal</li> <li><b>Lasten</b> Bounce Ball, Palloilusal 1-2</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>12.15-13.00</b> Lounas ja päätös sekä palautteet, Olympia-kabinetti</p>
<p><b>14.00-14.45</b></p> <p>Loman avaus, Luokka Haavisto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pajulahti -info</li> <li>Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti</li> <li>Tervetulo-glögi</li> </ul> <p><b>15.00</b></p> <p>Majoittuminen</p>	<p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Venyttely, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> ja <b>Lasten</b> Mega Twister, Palloilusal 1</li> <li><b>Lasten</b> Tempurata, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>16.00-16.45</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Joulujuhla, Iso-Kukkanen</li> </ul>	<p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhuolto, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Mega Twister, Voimistelusal</li> <li><b>Lasten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Ulkopelit</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Venyttely, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> ja <b>Lasten</b> KIN-ball, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Sirkustelu, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Rentousharjoitus, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> ja <b>Lasten</b> Dodge ball, Palloilusal 2</li> <li><b>Lasten</b> Ulkoleikit</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<b>16.30-17.15</b> Päivällinen	<b>16.30-17.15</b> Päivällinen	<b>16.45-19.00</b> Jouluaateria	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	
<p><b>17.30-18.15</b></p> <p>Perheiden yhteinen liikunnallinen tutustuminen, Nikula-halli</p> <p><b>18.15-19.00</b></p> <p>Perheuinti, Uimahalli</p> <p><b>19.30-20.30</b> Iltapala</p> <p><b>20.00-21.30</b> Rantasaunat</p>	<p><b>19.00-20.30</b></p> <p>Lasten joulupiparien leivonta, Fanni</p> <p>Omatoiminen uintivuoro, Uimahalli</p> <p><b>19.30-21.00</b></p> <p>Iltapala</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Rantasaunat</p>	<p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Rantasaunat</p> <p><b>19.30-21.00</b></p> <p>Iltapala</p>	<p><b>19.30-21.00</b></p> <p>Iltapala</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Rantasaunat</p>	<p><b>19.30-21.00</b></p> <p>Iltapala</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Rantasaunat</p>	<p><b>18.30-19.30</b></p> <p>Perheuinti, Uimahalli</p> <p><b>19.30-21.00</b></p> <p>Iltapala</p> <p><b>20.00-22.00</b></p> <p>Rantasaunat</p>	<p><b>Lisätiedot:</b></p> <p>tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b></p> <p>Pajulahdentie 167</p> <p>15560 Nastola</p> <p>puh. 03 885 511</p>
						<p><a href="http://www.pajulahti.com">www.pajulahti.com</a></p>