

SUNNUNTAI	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>7.15-9.30</b> Aamiainen
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyiin liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö Starttiaulasta.</li> <li><b>Nuoret, 13-16</b> -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulassa</li> <li><b>Lapset, 10-12</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukuaulassa</li> <li><b>Lapset, 6-9</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>Koko porukan ketteryys ja kehonhallinta, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>11.15-12.15</b> Perheuinti I, Uimahalli</p>	<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>11.15-12.15</b> Perheuinti I, Uimahalli</p>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Ulkotreeni, lähtö lipputangoilta</li> <li><b>Aikuisen</b> Jousiammunta, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> PajuHop, Voimistelusal</li> <li><b>Lasten</b> Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1</li> <li><b>Lasten</b> Nassikkapaini, Nikula-halli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>11.15-12.15</b> Perheuinti I, Uimahalli</p>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Yleisurheilu ulkona, lähtö lipputangoilta</li> <li><b>Aikuisen</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Mini- ja Frisbeegolf</li> <li><b>Lasten</b> Vesipelit, Uimahalli</li> <li><b>Lasten</b> Vesileikit, Uimahalli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>11.15-12.15</b> Perheuinti I, Uimahalli</p>	<p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suunnistustaitojen opettelua valokuva- tai tukireittisuunnistaen + asiakaspalautteiden teko, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>11.15-12.15</b> Perheuinti, Uimahalli</p>
	<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>14.00-14.45</b> Loman avaus, Luokka Olenius	<b>13.30-15.00</b>	<b>13.30-15.00</b>	<b>13.30-15.00</b>	<b>13.30-15.00</b>	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen Pajulahteen!
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pajulahti -info</li> <li>Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti</li> <li>Tutustumiskierros pääarakennukseen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Kahvakuula ja Core, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Vesipelit, Uimahalli</li> <li><b>Lasten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Joukkuepelit, Jari Litmanen -keinonurmikenttä</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Kickbike, lähtö lipputangoilta</li> <li><b>Aikuisen</b> Toiminnallisen harjoittelun perusteet, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Tankofutis, Pajulahti-halli</li> <li><b>Lasten</b> Fast Scoop, Jari Litmanen -keinonurmikenttä</li> <li><b>Lasten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Fatbike, lähtö lipputangoilta</li> <li><b>Aikuisen</b> Pallo- ja mailapelit, Palloilusal 1-2</li> <li><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Dance, Tanssistudio</li> <li><b>Lasten</b> PajuHop ja Sirkustelu, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Ulkotreeni, lähtö lipputangoilta</li> <li><b>Aikuisen</b> Cross Training, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Yleisurheilu, Pajulahti-halli</li> <li><b>Lasten</b> Tankofutis, Pajulahti-halli</li> <li><b>Lasten</b> PajuBattle, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	
<b>15.00</b> Majoittuminen	<b>15.45-16.30</b>	<b>15.45-16.30</b>	<b>15.45-16.30</b>	<b>15.45-16.30</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Liikkuvuus ulkona, lähtö lipputangoilta</li> <li><b>Aikuisen</b> Verryttelyt, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten</b> Liikuntaleikit ulkona</li> <li><b>Lasten</b> Mega Twister, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Kehonhuolto ulkona, lähtö lipputangoilta</li> <li><b>Aikuisen</b> Venyttelyt, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Mega Twister, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten</b> Temppurata, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Metsäkävely, lähtö lipputangoilta</li> <li><b>Aikuisen</b> Rentoutus, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> KIN-ball, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Lasten</b> Ilmavolttipatjat, Voimistelusal</li> <li><b>Lasten</b> Ulkoleikit</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisen</b> Kehonhuolto ulkona, lähtö lipputangoilta</li> <li><b>Aikuisen</b> FasciaMethod, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Dodge ball, Palloilusal 1</li> <li><b>Lasten</b> ja <b>Lasten</b> Ulkopelit, Jari Litmanen -keinonurmikenttä</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	
<b>16.30-18.00</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>18.00-18.45</b> Perheiden yhteinen liikunnallinen tutustuminen, Palloilusal 2	<b>18.00-19.00</b> Perheuinti II, Uimahalli	<b>18.00-19.00</b> Perheuinti II, Uimahalli	<b>17.45-18.45</b> Perheuinti II, Uimahalli	<b>18.00-19.00</b> Perheuinti II, Uimahalli	<b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com  <b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511
<b>19.30-20.30</b> Iltapala	<b>19.15-20.15</b> Perheuinti III, Uimahalli	<b>19.15-20.15</b> Perheuinti III, Uimahalli	<b>19.30-20.30</b> Iltapala	<b>19.15-20.15</b> Perheuinti III, Uimahalli	
<b>20.00-21.30</b> Rantasaunat	<b>19.30-20.30</b> Iltapala	<b>19.30-20.30</b> Iltapala	<b>18.00-22.00</b> Rantasaunat (yleinen vuoro)	<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	