

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö Starttiaulasta.</li> <li><b>Nuoret, 13-16</b> -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulaassa</li> <li><b>Lapset, 9-12</b> -vuotiaiden kokoontuminen lehtienlukuaulassa</li> <li><b>Lapset, 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>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <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, Uimahalli</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</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, Uimahalli</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Jousiammunta, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> PajuHop, Voimistelusal</li> <li><b>Lasten</b> Nassikkapaini, Nikula-halli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>11.15-12.15</b> Perheuinti, Uimahalli</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Mini- ja Frisbeegolf</li> <li><b>Lasten</b> Vesileikit, Uimahalli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>11.15-12.15</b> Perheuinti, Uimahalli</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</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>
<p><b>14.00-14.45</b> Loman avaus, Luokka Olenius</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pajulahti -info</li> <li>Päivitetyt lomaohjelman läpikäynti</li> <li>Tutustumiskierros pääarakennukseen</li> </ul> <p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</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> <p><b>16.00-17.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhuolto, 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>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p> <p><b>13.00-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Toiminnallisen harjoittelun perusteet ja FasciaMethod, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> 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> <p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</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>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p> <p><b>13.00-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</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> <p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</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>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p> <p><b>13.00-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Cross Training, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Kuplafutis, Pajulahti-halli</li> <li><b>Lasten</b> Tankofutis, Pajulahti-halli</li> <li><b>Lasten</b> PajuBattle, 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> Liikkuvuus, 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>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p> <p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen Pajulahteen!</p>
<p><b>16.30-18.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>18.00-18.45</b> Perheiden yhteinen liikunnallinen tutustuminen, Palloilusal 2</p>	<p><b>18.00-19.00</b> Perheuinti, Uimahalli</p>	<p><b>18.00-20.30</b> Omatoiminen uinti yleisellä vuorolla (maksuton), Uimahalli</p>	<p><b>18.00-19.00</b> Perheuinti, Uimahalli</p>	<p><b>18.00-20.30</b> Omatoiminen uinti yleisellä vuorolla (maksuton), Uimahalli</p>	
<p><b>19.30-20.30</b> Iltapala</p> <p><b>20.00-21.30</b> Rantasaunat</p>	<p><b>19.30-20.30</b> Iltapala</p> <p><b>20.00-21.30</b> Rantasaunat</p>	<p><b>19.30-20.30</b> Iltapala</p> <p><b>20.00-21.30</b> Rantasaunat</p>	<p><b>19.30-20.30</b> Iltapala</p> <p><b>18.00-22.00</b> Rantasaunat (yleinen vuoro)</p>	<p><b>19.30-20.30</b> Iltapala</p> <p><b>20.00-21.30</b> Rantasaunat</p>	

**Lisätiedot:**  
tuomo.nurminen@pajulahti.com

**Liikuntakeskus Pajulahti**  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511