

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Tervetuloa Pajulahteen!	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
11.30-12.15 Kurssin avaus, Saari-kabinetti	8.15-9.45 Pihapelit, lähtö Starttiaulasta 10.00-10.45 1. ryhmä - Kuntosaliharjoitus, Nikula-halli 10.45-11.30 2. ryhmä - Kuntosaliharjoitus, Nikula-halli	8.30-9.15 Aamuverryttelyt ulkona, lähtö Starttiaulasta 9.30-10.15 1. ryhmä - Toiminnallinen harjoittelu, Nikula-halli 10.15-11.00 2. ryhmä - Toiminnallinen harjoittelu, Nikula-halli	8.30-9.15 Keppijumppa ulkona, lähtö Starttiaulasta 9.30-10.15 1. ryhmä - Vesijumppa, Uimahalli 10.15-11.00 2. ryhmä - Vesijumppa, Uimahalli	10.00-11.30 Kuminauhajumppa + kehonhuolto, Voimistelusalii
12.15-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	11.00-13.30 Lounas	12.00 Huoneiden luovutus
13.30-15.00 Tullaan tutuiksi ulkona, lähtö Starttiaulasta 15.00 Majoittuminen ja välipala Kahvilasta 16.15-17.15 FasciaMethod, Voimistelusalii	13.30-14.30 Omatoiminen aktiviteetti 14.30 Välipala Kahvilasta 15.15-16.00 Vesikuntopiiri, Uimahalli	13.30-16.00 Laavuretki lähilaavulle (välipalana nokipannukahvit ja tikkupullat), lähtö Starttiaulasta	14.00-15.30 Mailapelit ulkona, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 15.30 Välipala Kahvilasta 16.00-17.30 Kevyt jumppa ja rentouttavat venyttelyt, Tanssistudio	12.15-12.30 Kurssin päätös ja palautteet, Olympia- kabinetti 12.30-13.15 Päätöslounas
17.15-18.30 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-17.30 Päivällinen	17.30-19.00 Päivällinen	Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen! Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511
18.30-19.15 Sisäcurling, Liikuntahalli 1 19.30-21.00 Ryhmän oma rantasaunavuoro	20.00-21.00 Majoittuvien iltainti (maksuton), Uimahalli 20.00-21.00 Ryhmän oma rantasaunavuoro	17.30-19.00 Illanviettoa: visailuja ja kisailuja, Takkahuone 19.00-22.00 Majoittuvien rantasaunat	18.00-20.30 Majoittuvien iltainti (erillinen hinta), Uimahalli 20.00-21.00 Ryhmän oma rantasaunavuoro	
Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com				www.pajulahti.com