

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Viikonlopun ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa pääarakennuksen kuntosali on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan.</p> <p>Viikonlopun ohjaajina toimivat yogaROCKSin Leta LaVigne ja Eeva Sofia Ratalahti</p> <p>Lisätietoja ohjelmasta: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p>7.30-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.00 Aamiainen</p>	
	<p>9.30-11.30 Omissa nahoissani seisten: Energisoiva joogaharjoitus, kehollista tutkimista ja opastettua pohdiskelua, Tanssistudio</p>	<p>9.00-11.00 Energisoiva aamujooga ja pohdiskelua, Tanssistudio</p>	<p>12.00 Check out</p>
	<p>11.30-13.30 Lounas</p>	<p>12.00-13.00 Lounas</p>	
	<p>13.30-14.30 Luontokävely ja hengitysharjoituksia sekä "Snowga" / Metsäjooga, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>13.00-14.30 Ryhmämaalausta / Musiikki- & liikeaktiiviteettiä sekä loppuseremonia, Tanssistudio</p>	
	<p>15.00 Majoittuminen</p>	<p>15.45-17.30 NLP workshop - Rajat, Tanssistudio</p>	
	<p>16.30-17.30 Päivällinen</p>	<p>17.30-19.00 Päivällinen</p>	
	<p>17.30-20.00 Avajaispiiri ja Yin & Yang joogaharjoitus, Tanssistudio</p>	<p>19.00-20.00 Omatoiminen uinti majoittuvien hinnalla, Uimahalli</p>	
	<p>20.00-21.00 Iltatee</p>	<p>20.15-21.15 Candlelight Yoga Nidra & Syvärentoutuminen, Tanssistudio</p>	
<p>21.00-22.00 Rantasaunat ja avantouinti</p>	<p>21.30-23.00 Rantasaunat ja avantouinti</p>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>	



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511