LIIKUNTALOMA - ALUSTAVA OHJELMA 17.-24.10.2021

Pajulahti

SUNNUNTAI

Tervetuloa Pajulahteen!

- **Aikuiset** kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö Starttiaulasta.
- **Nuoret, 14-16** -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulassa
- **Lapset, 12-13** -vuotiaiden kokoontuminen Auditorion edusta
- **Lapset, 10-11** -vuotiaiden kokoontuminen Lehtienlukuaulassa
- **Lapset, 8-9** -vuotiaiden kokoontuminen Palloilusalin edusta
- **Lapset, 6-7** -vuotiaiden kokoontuminen Starttiaulassa
- **Vimpulat, 3-5** -vuotiaat kokoontuvat Pikkupajussa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.

14.00-14.45
Loman avaus, Auditorio
- Pajulahti -info
- Päivitetyn lomaohjelman läpikäynti
- Tutustumiskierros päärakennukseen

15.00 Majoittuminen

16.00-17.00 Päivällinen

17.15-18.00
Perheiden yhteinen liikunnallinen tutustuminen, Palloilusali 1

19.30-20.30 Iltapala

20.00-21.30 Rantasaunat

MAANANTAI

7.15-9.30 Aamiainen

9.30-11.00
- Koko porukan pihapelit, lähtö Starttiaulasta
- **Vimpulat**

11.00-13.30 Lounas

12.00-13.00 Perheuinti I, Uimahalli

13.30-15.00
- **Aikuisten** Lihaskuntotreeni, Tanssistudio
- **Nuorten** PajuHop, Voimistelusali
- **Lasten 10-13v.** Hengenpelastusrata, Uimahalli
- **Lasten 6-9v.** Mega Twister ja sisäleikit, Palloilusali 1
- **Vimpulat**

15.45-16.30
- **Aikuisten** Tukireittisuunnistus, lähtö lipputangoilta
- **Aikuisten** Venyttelyt, Tanssistudio
- **Nuorten** Live Cluedo sisällä
- **Lasten 12-13v.** Liikuntaleikit ulkona
- **Lasten 10-11v.** Joukkuepelit, Liikuntahalli
- **Lasten 8-9v.** Nassikkapaini, Nikula-halli
- **Lasten 6-7v.** Palloilu, Palloilusali
- **Vimpulat**

16.30-19.00 Päivällinen

18.00-19.00
Perheuinti II, Uimahalli

19.15-20.15
Perheuinti III, Uimahalli

19.30-20.30 Iltapala

20.00-21.30 Rantasaunat

TIISTAI

7.15-9.30 Aamiainen

9.30-11.00
- Koko porukan Geokätköily, lähtö Starttiaulan ulkorappusilta
- Koko porukan Sauvakävelyvinkit ja -treeni, lähtö Vastaanoton edustalta
- Koko porukan Aamujooga ja verryttelyt, lähtö lipputangoilta
- Koko porukan Tukireittisuunnistus, lähtö Starttiaulasta
- Koko porukan Pihapelit, lähtö Minigolfradoilta
- Liikuntaneuvojaopiskelijoiden piha-aktiviteetit, lähtö lipputankojen luota
- **Vimpulat**

11.00-13.30 Lounas

12.00-13.00 Perheuinti I, Uimahalli

13.30-15.00
- **Aikuisten** Ulkotreeni, lähtö Starttiaulasta
- **Aikuisten** Kickbike, lähtö lipputangoilta
- **Aikuisten** Toiminnallinen harjoittelu, Nikula-halli
- **Nuorten** Tankofutis, Pajulahti-halli
- **Lasten 12-13v.** Sisäpelit, Palloilusali 1-2
- **Lasten 10-11v.** Viitepelit, Liikunta-halli
- **Lasten 8-9v.** Seinäkiipeily, Nikula-halli
- **Lasten 6-7v.** Uintiharjoituksia, Uimahalli
- **Vimpulat**

15.45-16.30
- **Aikuisten** Kuntopiiri, Palloilusali 2
- **Aikuisten** FasciaMethod ulkona, lähtö lipputangoilta
- **Aikuisten** Kehonhuolto, Tanssistudio
- **Nuorten** Mega Twister, Voimistelusali
- **Lasten 12.-13v.** Live Cluedo sisällä
- **Lasten 10.-11v.** Kuntokamppailut, Nikula-halli
- **Lasten 8-9v.** Ulkopelit, Jari Litmanen -keinonurmikenttä
- **Lasten 6-7v.** Ulkopelit, Jari Litmanen -keinonurmikenttä
- **Vimpulat**

16.30-19.00 Päivällinen

18.00-19.00
Perheuinti II, Uimahalli

19.15-20.15
Perheuinti III, Uimahalli

19.30-20.30 Iltapala

20.00-21.30 Rantasaunat

20.30-21.30
Perheuinti IV, Uimahalli

KESKIVIIKKO

7.15-9.30 Aamiainen

8.00-9.00 Perheuinti I, Uimahalli

9.30-11.00
- **Aikuisten** Jousiammunta, Nikula-halli
- **Aikuisten** Ulkotreeni, lähtö lipputangoilta
- **Aikuisten** Joukkuepelit ulkona, Jari Litmanen -keinonurmikenttä
- **Nuorten** Seinäkiipeily, Nikula-halli
- **Lasten 12-13v.** Yleisurheilu, Pajulahti-halli
- **Lasten 10-11v.** Jalkapallo, Pajulahti-halli
- **Lasten 8-9v.** Tanssiliikunta, Tanssistudio
- **Lasten 6-7v.** PajuHop ja Sirkustelu, Voimistelusali
- **Vimpulat**

11.00-13.30 Lounas

12.00-13.00 Perheuinti II, Uimahalli

13.00-14.00 Perheuinti III, Uimahalli

13.30-15.00
- Koko porukan Ketteryys ja kehonhallinta, Voimistelusali
- Koko porukan Viitepelit ulkona, lähtö lipputangoilta
- Koko porukan Geokätköily, lähtö Starttiaulan rappusilta
- Koko porukan Hängii, Pajulahti-halli
- Liikuntaneuvojaopiskelijoiden piha-aktiviteetit, lähtö lipputankojen luota
- **Vimpulat**

14.00-15.00 Perheuinti IV, Uimahalli

15.45-16.30
- **Aikuisten** Hängii, Pajulahti-halli
- **Aikuisten** FasciaMethod ulkona, lähtö lipputangoilta
- **Aikuisten** Kehonhuolto ulkona
- **Nuorten** Koripallo, Liikuntahalli 1-2
- **Lasten 12-13v.** PajuHop, Voimistelusali
- **Lasten 10-11v.** Ulkopelit
- **Lasten 8-9v.** Ulkoleikit
- **Lasten 6-7v.** Musiikkiliikunta, Tanssistudio
- **Vimpulat**

16.30-19.00 Päivällinen

18.00-19.30
Omatoiminen ulkoaktiviteetti

19.30-20.30 Iltapala

20.00-21.00
Perheuinti V, Uimahalli

20.00-21.30 Rantasaunat

TORSTAI

7.15-9.30 Aamiainen

9.30-11.00
- Koko porukan Yleisurheilu, Jari Litmanen -keinonurmikenttä
- Koko porukan Viitepelit ulkona, lähtö lipputangoilta
- Koko porukan Geokätköily, lähtö Starttiaulan rappusilta
- Koko porukan Pihapelit, lähtö Minigolfradoilta
- Liikuntaneuvojaopiskelijoiden piha-aktiviteetit, lähtö lipputankojen luota
- **Vimpulat**

11.15-12.15 Perheuinti I, Uimahalli

11.00-13.30 Lounas

13.30-15.00
- **Aikuisten** Metsätreeni, lähtö lipputangoilta
- **Aikuisten** Kahvakuula x 2, Nikula-halli
- **Aikuisten** Rennot rytmit x 2, Tanssistudio
- **Nuorten** Kuplafutis, Pajulahti-halli
- **Lasten 12-13v.** Tankofutis, Pajulahti-halli
- **Lasten 10-11v.** Palloilut, Liikuntahalli 1
- **Lasten 8-9v.** Viitepelit, Palloilusali 1-2
- **Lasten 6-7v.** PajuBattle, Voimistelusali
- **Vimpulat**

15.45-16.30
- **Aikuisten** Jalkapallo, Pajulahti-halli
- **Aikuisten** Kehonhallinta ulkona, lähtö lipputangoilta
- **Aikuisten** Venyttely + pallohieronta, Voimistelusali
- **Nuorten** Vesipelit, Uimahalli
- **Lasten 12-13v.** Ulkopelit
- **Lasten 10-11v.** Futsal, Liikuntahalli 1
- **Lasten 8-9v.** Sisäpelit, Nikula-halli
- **Lasten 6-7v.** Ulkoleikit
- **Vimpulat**

16.30-19.00 Päivällinen

17.15-18.15
Perheuinti II, Uimahalli

18.30-19.30
Perheuinti III, Uimahalli

19.30-20.30 Iltapala

19.45-20.45
Perheuinti IV, Uimahalli

20.00-21.30 Rantasaunat

PERJANTAI

7.15-9.30 Aamiainen

9.30-11.00
- **Aikuisten** CrossFunc, Voimistelusali
- Koko porukan Pesäpallo, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1
- Koko porukan Viitepelit ulkona, lähtö lipputangoilta
- Liikuntaneuvoja-opiskelijoiden piha-aktiviteetit ja valokuva- tai tukireittisuunnistus, lähtö lipputankojen luota
- **Vimpulat**

11.00-13.30 Lounas

13.30-15.00
- **Aikuisten** Metsäjooga, lähtö lipputangoilta
- **Aikuisten** Barre x 2, Tanssistudio
- **Aikuisten** FasciaMethod x 2, Voimistelusali
- **Nuorten** Fast Scoop, Jari Litmanen -keinonurmikenttä
- **Lasten 10-13v.** Vesipelit, Uimahalli
- **Lasten 6-9v.** Vesileikit, Uimahalli
- **Vimpulat**

15.45-16.30
- **Aikuisten** Aromapallorentous, Voimistelusali
- **Nuorten** Yleisurheilu ulkona
- **Lasten 10-13v.** Seinäkiipeily, Nikula-halli
- **Lasten 6-9v.** Sisäcurling, Palloilusali 2
- **Vimpulat**

16.30-19.00 Päivällinen

17.00-18.00
Perheuinti I, Uimahalli

18.00-19.00
Perheuinti II, Uimahalli

19.30-20.30 Iltapala

20.00-21.30 Rantasaunat

LAUANTAI

7.15-9.30 Aamiainen

9.30-11.00
- Koko porukan joukkuepelit, Jari Litmanen -keinonurmikenttä 1
- **Vimpulat**

11.00-13.30 Lounas

13.30-15.00
- **Aikuisten** Lihaskuntotreeni, Tanssistudio
- **Nuorten** Fatbike
- **Lasten** ja **Lasten** Ulkopelit
- **Vimpulat**

15.45-16.30
- **Aikuisten** Vesijumppa, Uimahalli
- **Nuorten** Mailapelit, Palloilusali 1
- **Lasten** ja **Lasten** Sähly, Palloilusali 2
- **Vimpulat**

16.30-19.00 Päivällinen

19.00-20.00
Perheuinti I, Uimahalli

19.30-20.30 Iltapala

20.00-21.00
Perheuinti II, Uimahalli

20.00-21.30
Rantasaunat

SUNNUNTAI

7.15-9.30 Aamiainen

8.45-10.15
- PajuGames ulkona, lähtö Starttiaulasta
- **Vimpulat**

10.30-12.00
Laukkujen pakkaus ja valmistautuminen kotimatkalle

12.00 Huoneiden luovutus

12.15-13.00 Lounas ja palautteet, Saari-kabinetti

Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen Pajulahteen!

Lisätiedot:
tuomo.nurminen@pajulahti.com

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com