



## RYHMÄFIILIS 60+

Liikuntakeskus Pajulahti

*Fiilislomilla harjoitetaan ja kehitetään monipuolisesti terveysliikunnan perusteita kokeillen ja soveltaen, huomioiden useat eri osa-alueet kuten tasapaino, motoriiikka, lihaskunto ja sykettä nostattava liikunta, jotka kaikki ovat avaimia hyvää ja monipuoliseen toimintakykyyn. Leppoisassa hengessä rakennamme mukavan, mieltä piristävän kokonaisuuden Pajulahdessa asiantuntevien ohjaajien kera.*

### RyhmäFiilis

Kerätkää oma ryhmä ja suunnitelkaa ohjelma ryhmän toiveiden mukaan. Suunnittelun apuna ja runkona voit käyttää Pajulahden kurssien malliohjelmia sekä saata-villa olevaa lajitarjontaa. Liikunnanohjaajamme auttavat myös mielellään ohjelman teossa. Ohjelmiin on valittavissa 5 x 45 min liikunnanohjausta päivittäin.

Oman ryhmäfiilisurssin selkeänä etuna on se, että voitte vaikuttaa suoraan ohjelman sisältöön. Samalla ryhmänvetäjä viihtyy ja kuntoilee ilmaiseksi, mikäli ryhmässä on vähintään 15 maksavaa kurssilaista.

### Palvelemme Teitä varauksissa:

#### INKA SAARELAINEN

myyntikoordinaattori  
+358 44 7755 203  
inka.saarelainen@pajulahti.com

#### SANDRA-SÄLKE MATILAINEN

myyntikoordinaattori  
+358 44 7755 206  
sandra.salke-matilainen@pajulahti.com

### HINNAT

	4 vrk	3 vrk	2 vrk
	ma-pe	ma-to	ma-ke
Opisto / hlö	290	230	165
Hotelli / hlö	350	275	195

### Hinta sisältää:

- Majoituksen joko opistossa tai hotellissa
- Täysihoidoruokailut: aamupala, lounas ja päivällinen
- Valitun ohjelman 5 x 45 min / päivä sekä tilat ja välineet
- Yhden ilmaispaikan jokaista 15 maksavaa asiakasta kohden
- Uimahallin aamu-uinnit, ranta-aunojen yleisövuorot, kuntosalien vapaan käytön jne.

Ryhmäkoko kurssilla minimissään 12 hlöä.



Pajulahti

Liikuntakeskus Pajulahti  
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola  
p. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b> Ohjaajina Pajulahden liikunnanohjaajat ja fysioterapeutit</p> <p>Viikon aikana on mahdollista ostaa InBody kehonkoostumus mittaus (30€) ja OsCare luunthietysomittaus (40€) yhteishintaan 60€.</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b> Kuntosaliin tutustuminen ja harjoitus, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b> Aamujumppa ja pihapelit vuodenaikojen mukaan, Lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.00-10.00</b> Omatoinen kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali</p> <p><b>10.15-11.00</b> Sovelletut sisäpelit, Palloilusali 1</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b> Gymstick ja pallohieronta, Voimistelusalii</p>
<p><b>13.00-13.45</b> Avaus, Kokouspaju</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>12.00-13.30</b> Huoneiden luovutus ja lounas</p>
<p><b>14.15-15.00</b> Tutustuminen Pajulahteen ulkona, Lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>13.30-14.15</b> Ulkojumppa kepeillä, Lähtö starttiaulasta</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Rennot rytmit ja liikkuvuusharjoitus, Tanssistudio</p>	<p><b>13.30-14.15</b> Lihaskuntoharjoitus, Nikula-halli 1</p>	<p><b>13.30-14.15</b> Tiimitehtäviä ja pulmapaloja, Palloilusali 2</p>
<p><b>15.00</b> Majoittuminen</p> <p><b>16.00-16.45</b> Vesijumppa, Uimahalli</p>	<p><b>15.00-16.30</b> Vesiliikuntaa, Uimahalli</p>	<p><b>15.45-16.30</b> Vesijuoksuharjoitus, Uimahalli</p>	<p><b>15.00-16.30</b> Vesiliikunta, Uimahalli</p>	<p><b>14.15-15.00</b> Sisäcurling, Palloilusali 2</p> <p><b>15.15-16.00</b> Päätös, Kokouspaju</p>
<p><b>17.00-18.30</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-18.30</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-18.30</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-18.30</b> Päivällinen</p>	<p><b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>18.30-19.15</b> Aktiivinen rentousharjoitus, Voimistelusalii</p> <p><b>19.30-22.00</b> Omatoinen illanviettoa kahvilaravintolassamme</p>	<p><b>18.30-19.15</b> Aromapallolla liikkuvuutta ja rentoutta, Palloilusali 1</p> <p><b>19.30-22.00</b> Omatoinen illanviettoa kahvilaravintolassamme</p>	<p><b>18.30-19.15</b> Kevyt iltajumppa, Palloilusali 2</p> <p><b>19.30-21.30</b> Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasauna</p>	<p><b>18.30-22.00</b> Ryhmän omaa ohjelmaa (vuosikokous tms), Kokouspaju</p>	<p><b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p> <p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>