

CROSS TRAINING VIIKONLOPPU 4.–6.2.2022



Pajulahti

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa pääarakennuksen kuntosali on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan.</p> <p>Välinevuokraamosta (p. 044 775 5375) voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.</p> <p>Lisätietoja: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p>7.30-8.30 Aamiainen</p>	<p>7.30-8.15 Aamiainen</p>
	<p>8.30-9.15 Aamu-ulkoilu, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>9.00-9.30 Aamu-ulkoilu, lähtö Starttiaulasta</p>
	<p>9.30-11.00 Cross Training II, Nikula-halli</p>	<p>9.30-11.00 Cross Training IV, Nikula-halli</p>
	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>
	<p>13.30-15.00 Liikkuvuus ja kehonpainoharjoitus, Nikula-halli</p>	<p>13.15-14.15 Kuntoilijan ABC ja kurssin päätös, Luokka 1</p>
<p>15.00-16.30 Cross Training III, Nikula-halli</p>		
<p>15.00 Majoittuminen huoneisiin</p>	<p>16.45-17.30 Fascia-tunti, Tanssistudio</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>16.30-17.30 Päivällinen</p>	<p>17.30-19.00 Päivällinen</p>	
<p>17.30-18.15 Avaus, Cross Training perusteet ja ohjelman läpikäynti, Luokka 1</p>	<p>19.00-21.00 Maksuton iltauinti, Uimahalli</p>	
<p>18.30-20.00 Cross Training I, Nikula-halli</p>		
<p>20.00-20.30 Iltapala</p>	<p>19.00-21.30 Rantasaunat</p>	
<p>20.00-21.30 Rantasaunat</p>	<p>20.00-20.30 Iltapala</p>	



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com