

# FIT - TREENIVIIKONLOPPU 26.–28.11.2021

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<b>Tervetuloa Pajulahteen!</b>  Vastuuohjaajina viikonlopussa toimivat Monna Pursiainen ja Laura Enroth.  Tiedossa tavoitteellista, tehokasta ja monipuolista liikuntaa.  <b>Lisätietoja:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com	<b>8.00-8.45</b> Sauvakävely, lähtö Starttiaulasta	<b>8.00-8.45</b> Herättelevä aamun avaus / kehonhuolto, Voimistelusal
	<b>8.45-9.30</b> Aamiainen	<b>8.45-9.30</b> Aamiainen
	<b>10.00-11.30</b> Luento, Luokka 1	<b>9.30-10.00</b> Viikonlopun koonti - mikä fiilis?, Luokka 1
	<b>11.30-12.30</b> Koko vartalon kehonpainotreeni, Voimistelusal	<b>10.00-11.30</b> Kahvakuula, Nikula-halli
	<b>12.30-13.30</b> Lounas	<b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja lounas
	<b>15.00 - 16.30</b> Majoittuminen	<b>13.30-14.30</b> Hydrobic ja uinti, Uimahalli
	<b>16.30-17.15</b> Tervetuloa ja viikonlopun sisältö & esittäytyminen, Luokka 1	<b>14.30-16.00</b> Vapaa-aikaa
	<b>17.15-18.00</b> Ulko- ja keuhkotreeni, lähtö vastaanotosta	<b>16.00-17.30</b> Ulko- ja keuhkotreeni, kiertoharjoittelu, lähtö Starttiaulasta
	<b>18.00-19.00</b> Päivällinen	<b>17.30-19.00</b> Päivällinen
	<b>19.15-20.00</b> Kehonhuolto, Voimistelusal	<b>19.00-20.00</b> Luento, Luokka 1
<b>20.00-21.00</b> Iltapala	<b>20.00-21.00</b> Iltapala	<b>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</b>



Liikuntakeskus Pajulahti  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511