



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>9.30-11.30 Metsäkävely, Metsäjooga & Mandalan luonti, lähtö Starttiaulasta</p> <p>11.30-13.30 Lounas</p> <p>13.30-15.00 Dynaaminen flow jooga: Kevenny kesää varten</p> <p>15.45-17.30 NLP workshop, Tanssistudio</p> <p>17.30-19.00 Päivällinen</p> <p>19.00-20.00 Omatoiminen uinti majoittuvien hinnalla, Uimahalli</p> <p>20.15-21.15 Hyvää yötä -yin jooga ja lihaskalvohieronta, Tanssistudio</p> <p>21.30-23.00 Rantasaunat ja avantouinti</p>	<p>7.15-9.00 Aamiainen</p> <p>9.00-11.00 Energisoiva aamujooga ja pohdiskelua, Tanssistudio</p> <p>12.00 Check out</p> <p>12.00-13.00 Lounas</p> <p>13.00-14.30 Metsäkävely / Metsäkylpy. Ryhmämandala ja lopetusseremonia, lähtö Starttiaulasta</p> <p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>15.00 Majoittuminen</p> <p>16.30-17.30 Päivällinen</p> <p>17.30-20.00 Avajaispiiri ja Yin & Yang joogaharjoitus, Tanssistudio</p> <p>20.00-21.00 Iltatee</p> <p>21.00-22.00 Rantasaunat ja avantouinti</p>		



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511