

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>Vastaanotosta voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.</p> <p>Ohjaajana viikonlopussa toimii Mirka Haasto</p> <p>Lisätiedot: mirka.haasto@pajulahti.com</p>	<p>7.30-9.00 Aamiainen</p>	<p>7.15-8.00 Aamiainen</p>	
	<p>9.30-11.00 Vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa tai vapaata uintia, Uimahalli</p>	<p>9.00-9.45 Aamuherättelyt ulkona, lähtö Starttiaulasta</p> <p>10.00-11.45 Kehonhallinta ja FasciaMethod - lantio, Tanssistudio</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p>
	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>12.00 Päätös-lounas, Saari - kabinetti</p>	<p>12.00 Päätös-lounas, Saari - kabinetti</p>
	<p>13.00-14.00 Ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>13.00-13.45 Kokonaisvaltainen hyvinvointi -luento ja kehonhuolto-ohjelmat kotiin, Saari-kabinetti</p>	<p>13.45 - 14.30 Päätös ja palautteet, Saari-kabinetti</p>
	<p>14.30-16.00 Liikkuvuus- ja kehonpainoharjoittelu, Nikula-halli</p>	<p>16.30-18.00 Päivällinen</p>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>15.00 - 16.30 Majoittuminen</p> <p>16.30 - 17.15 Avaus ja ohjelman läpikäynti, Saari-kabinetti (ravintolan perällä)</p> <p>17.00-17.45 Päivällinen, Saari-kabinetti</p> <p>18.00 - 19.30 Balance ja kehonhuolto, Tanssistudio</p> <p>19.30-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla</p>	<p>17.30-19.00 FasciaMethod - niskahartia + Rentoutus, Tanssistudio</p> <p>18.00-21.00 Iltauinti yleisövuorolla (+4,50€/hlö), Uimahalli</p> <p>18.00-22.00 Rantasaunat yleisövuorolla</p>		



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511