



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-8.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>
<p>Lisämaksusta saatavilla esim. InBody kehonkoostumusmittaus 30e/hlö (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)</p>	<p>9.30-11.00 Suunnistus, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>9.30-11.00 Vesijumppa + uinti, Uimahalli</p>	<p>9.30-11.00 Toiminnallinen harjoittelu, Nikula-halli</p>	<p>9.30-11.00 Aamujumppa ja venyttelyt, Tanssistudio</p>
<p>12.00-12.45 Avausinfo, Olympia-kabinetti</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.00 Lounas</p>
<p>12.45-13.45 Lounas</p> <p>13.45-15.15 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Palloilusali 1</p>	<p>13.30-15.00 Tasapaino ja kehonhallinta, Voimistelusalii</p>	<p>13.30-15.00 Ulkoliikunta + Pajunpesän parilaavulla nokipannukahvit, lähtö Starttiaulasta</p> <p>16.00-17.00 Jousiammuntakokeilu, Nikula-halli</p>	<p>13.30-15.00 Sauvakävely: jumppa ja lenkki, lähtö Vastaanotosta</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p>
<p>15.00 Majoittuminen ja hedelmävälipala</p> <p>16.15-17.15 Kehonhuolto- ja hallinta FasciaMethod, Tanssistudio</p>	<p>15.00 Hedelmävälipala</p> <p>15.45-16.45 Venyttelyt ja rentoutus, Tanssistudio</p>		<p>16.00-16.45 Kehonhuolto, Tanssistudio</p>	<p>12.30-13.15 Päätös ja palautteet, Olympia-kabinetti</p>
<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.45-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.45-18.30 Päivällinen</p>	
<p>18.30-20.00 Avanto ja saunomista, Rantasaunat</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli</p> <p>18.30-21.00 Avanto ja saunomista, Rantasaunat</p>	<p>18.30-20.00 Visailut, Saari-kabinetti</p> <p>18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro - avanto ja saunomista, Rantasaunat</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli</p> <p>19.00-20.00 Omatoiminen illanvietto, Saari-kabinetti</p> <p>20.00-22.00 Avanto ja saunomista, Rantasaunat</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>				<p>www.pajulahti.com</p>