

# CROSS TRAINING VIIKONLOPPU 27.–29.5.2022



Pajulahti

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa päärakennuksen kuntosali on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan.</p> <p>Välinevuokraamosta (p. 044 775 5375) voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.</p> <p><b>Lisätietoja:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p><b>7.30-8.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.30-8.15</b> Aamiainen</p>
	<p><b>8.30-9.15</b> Aamu-ulkoilu, lähtö Starttiaulasta</p>	<p><b>9.00-9.30</b> Aamu-ulkoilu, lähtö Starttiaulasta</p>
	<p><b>9.30-11.00</b> Liikkuvuus ja kehonpainoharjoitus, Tanssistudio</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Cross Training III ulkona</p>
	<p><b>11.00-12.30</b> Lounas</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>
	<p><b>12.30-15.00</b> Cross Training II, Nikula-halli</p>	<p><b>13.15-14.15</b> Kuntoilijan ABC ja kurssin päätös, Kokouspaju</p>
<p><b>15.00</b> Majoittuminen huoneisiin</p>	<p><b>15.30-16.45</b> Fascia-tunti, Tanssistudio</p>	<p><b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>16.30-17.30</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.00-19.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>17.30-18.15</b> Avaus, Cross Training perusteet ja ohjelman läpikäynti, Luokka Olenius</p>	<p><b>19.00-21.00</b> Iltauinti (majoittuvien hinnalla), Uimahalli</p>	
<p><b>18.30-20.00</b> Cross Training I, Pajulahti-halli</p>		
<p><b>20.00-20.30</b> Iltapala</p> <p><b>20.00-21.30</b> Rantasaunat</p>	<p><b>19.00-21.30</b> Rantasaunat</p> <p><b>20.00-20.30</b> Iltapala</p>	



**Liikuntakeskus Pajulahti**  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)