



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p>
<p>Lisämaksusta saatavilla esim. InBody kehonkoostumusmittaus 30e/hlö (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Pihapelit ja frisbeegolf, lähtö Starttiaulasta</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Kickbike ja fatbike -kokeilut, lähtö Starttiaulasta</p>	<p><b>9.30-11.00</b> Sauvakävely, lähtö Vastaanotosta</p>	<p><b>9.00-10.30</b> Tasapaino ja kehonhuolto, Voimistelusalii</p>
<p><b>11.30-12.15</b> Avausinfo, Luokka Haavisto</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.30-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p>
<p><b>12.15-13.15</b> Lounas</p> <p><b>13.15-14.45</b> Ryhmäytyminen ja valokuvasuunnistus ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Tanssiliikunta, Tanssistudio</p> <p><b>15.00</b> Hedelmävälipala</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Vesijumppa, Uimahalli</p> <p><b>15.00</b> Hedelmävälipala</p>	<p><b>13.30-15.00</b> Lenkki Pajunpesälle ja nokipannukahvien keitto, lähtö Starttiaulasta</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p>
<p><b>15.00</b> Majoittuminen ja hedelmävälipala</p> <p><b>15.30-16.30</b> FasciaMethod kehonhuolto, Tanssistudio</p>	<p><b>16.00-17.00</b> Kehonhuolto, Tanssistudio</p>	<p><b>15.45-16.45</b> Venyttelyt ja rentoutus, Voimistelusalii</p>	<p><b>16.00-17.30</b> Toiminnallinen harjoittelu, Nikula-halli</p>	<p><b>12.00-12.45</b> Päätös ja palautteet, Luokka Haavisto</p>
<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.00-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.45-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b></p> <p><b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p><b>17.00-18.00</b> Rantasaunat ryhmän oma vuoro</p> <p><b>19.00-20.30</b> Omatoiminen illanvietto, Takkahuone</p> <p><b>18.00-22.00</b> Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p><b>18.00-20.30</b> Iltainti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli</p> <p><b>17.00-18.00</b> Rantasaunat ryhmän oma vuoro</p> <p><b>18.00-22.00</b> Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p><b>17.00-18.00</b> Rantasaunat ryhmän oma vuoro</p> <p><b>18.00-22.00</b> Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p><b>18.00-20.30</b> Iltainti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli</p> <p><b>17.00-18.00</b> Rantasaunat ryhmän oma vuoro</p> <p><b>18.00-22.00</b> Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	
<p><b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>				