

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>7.15-9.30 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 Pihapelit ja frisbeegolf, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>9.30-11.00 Vesijumppa + vesijuoksu, Uimahalli</p>	<p>9.30-11.00 Toiminnallinen harjoittelu, Nikulahalli</p>	<p>9.30-11.00 Keppijumppa ja venyttelyt, Tanssistudio</p>
<p>11.00-11.45 Avausinfo, Auditorio</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.30-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.30 Lounas</p>
<p>12.15-13.15 Lounas</p> <p>13.30-15.00 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Palloilusali 1</p>	<p>13.30-15.00 Toiminnallinen harjoittelu ja tasapaino, Voimistelusal</p> <p>15.00 Hedelmävälipala</p>	<p>13.30-15.00 Tanssiliikunta ja kehonhallinta, Tanssistudio</p> <p>16.00-17.30 Pajunpesällä makkaranpaistoa, Pajunpesän parilaavu</p>	<p>13.30-15.00 Ulkoliikunta, lähtö Starttiaulasta</p> <p>15.00 Hedelmävälipala</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p>
<p>15.00 Majoittuminen ja hedelmävälipala</p> <p>16.00-17.00 Kehonhuolto, Tanssistudio</p>	<p>15.45-16.45 FasciaMethod, Voimistelusal</p>		<p>16.00-17.00 Kehonhuolto, Tanssistudio</p>	<p>12.30-13.15 Päätös ja palautteet, Saari-kabinetti</p>
<p>16.45-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.30-18.30 Päivällinen</p>	<p>17.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p>17.00-18.00 Rantasaunat ryhmän oma vuoro</p> <p>18.15-19.00 Kisailut ja visailut, Takkahuone</p> <p>18.00-22.00 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p>17.00-18.00 Rantasaunat ryhmän oma vuoro</p> <p>18.00-20.30 Iltainti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli</p> <p>18.00-22.00 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p>18.00-22.00 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p>17.00-18.00 Rantasaunat ryhmän oma vuoro</p> <p>18.00-20.30 Iltainti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli</p> <p>18.00-22.00 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	
<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>				