



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.00-9.00 Rantasaunat</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 Toiminnallinen harjoittelu ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>8.30-10.00 Vesijumppa + uinti, Uimahalli</p>	<p>9.30-11.00 Pihapelit ja frisbeegolf, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>9.30-10.30 Kickbike -kokeilut, lähtö Starttiaulasta</p> <p>10.45-11.30 Keppijumppa ja kehonhuolto, Tanssistudio</p>
<p>12.00-12.45 Avausinfo, Saari-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>13.45-15.15 Ryhmäytyminen ja Pajulahti-kierros ulkona, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>13.30-15.00 Sisäcurling ja Boccia, Palloilusali 1</p>	<p>13.30-16.30 Laavuretki Seelamin laavulle (3km/suunta) + tikkupullien paistoa, lähtö Starttiaulasta</p>	<p>13.30-14.30 Jousiammuntakokeilu, Nikulahalli</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p>
<p>15.15 Majoittuminen ja hedelmävälipala</p> <p>16.00-17.00 Kuminauhajumppa, Tanssistudio</p>	<p>15.00 Hedelmävälipala</p> <p>16.00-17.00 Venyttelyt ja rentoutus, Tanssistudio</p>		<p>14.45 Hedelmävälipala</p> <p>15.00-16.00 Kehonhuolto, Tanssistudio</p>	<p>12.45-13.30 Päätös ja palautteet, Saari-kabinetti</p>
<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>17.00-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.45-18.30 Päivällinen</p>	
<p>18.30-20.00 Rantasaunat</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli</p> <p>18.30-20.00 Rantasaunat</p>	<p>18.00-19.00 Aromapallorentoutus ja venyttelyt, Tanssistudio</p> <p>19.00-22.00 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli</p> <p>18.30-20.00 Rantasaunat</p> <p>20.00-21.00 Omatoiminen illanvietto, Saari-kabinetti</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>