

CROSS TRAINING VIIKONLOPPU 11.–13.11.2022



Pajulahti

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Kurssin ohjelman lisäksi voit harrastaa omatoimista liikuntaa Pajulahden tiloissa tai ulkona. Muun muassa päärakennuksen kuntosali on käytettävissä vapaiden varausvuorojen mukaan.</p> <p>Välinevuokrauksesta (p. 044 775 5375) tai vastaanotosta voit vuokrata erilaisia liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.</p>	<p>7.30-9.00 Aamiainen</p>	<p>7.30-9.00 Aamiainen</p>
	<p>9.00-9.45 Aamu-ulkoilu, lähtö Vastaanoton aulasta</p>	<p>9.15-9.45 Aamu-ulkoilu, lähtö Vastaanoton aulasta</p>
	<p>10.00-11.30 Cross Training II, Pajulahti-halli</p>	<p>10.00-11.30 Cross Training IV, Pajulahti-halli</p>
	<p>11.00-13.30 Lounas</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>
	<p>13.30-15.00 Liikkuvuus ja kehonpainoharjoitus, Pajulahti-halli</p>	<p>13.15-14.15 Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja kurssin päätös, Saari-kabinetti</p>
<p>15.00 Majoittuminen huoneisiin</p>	<p>16.00-17.30 Cross Training III, Pajulahti-halli</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p>16.30-17.15 Päivällinen</p>	<p>17.30-18.30 Päivällinen</p>	
<p>17.15-18.00 Cross Training perusteet ja ohjelman läpikäynti, Kokouspaju</p>	<p>18.30-19.15 Kehonhuolto, Pajulahti-halli</p>	
<p>18.30-20.00 Cross Training I, Pajulahti-halli</p>	<p>19.30-21.30 Rantasaunat</p>	
<p>20.00-22.00 Rantasaunat</p>		



Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511

www.pajulahti.com