

SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan.</li> <li><b>Nuorten 13-16</b>, -vuotiaiden kokoontuminen vastaanoton aulassa</li> <li><b>Nuorten, 10-12</b>-vuotiaiden kokoontuminen Lehtienkylässä.</li> <li><b>Lasten, 6-9</b>-vuotiaiden kokoontuminen Starttiaulassa.</li> <li><b>Vimpulat, 3-5</b>-vuotiaat kokoontuvat Pikkupajussa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.</li> </ul> <p>Aikuisten ohjelmiin, koko porukan ohjelmiin sekä uunteihin ilmoittautumiset Starttiaulassa</p>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan Geokätköily, lähtö Starttiaulasta</li> <li>Koko porukan Minigolf, Frisbeegolf ja pihapelit, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>11.15-12.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheuinti I, Uimahalli</li> </ul> <p><b>12.00-12.45</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheuinti II, Uimahalli</li> </ul>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan PajuBattle ulkona, lähtö Starttiaulasta</li> <li>Koko porukan Joukkuepelit ulkona, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>11.15-12.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheuinti I, Uimahalli</li> </ul> <p><b>12.00-12.45</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheuinti II, Uimahalli</li> </ul>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>8.00-9.00</b></p> <p>Aamu-uinti, Uimahalli</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan Geokätköily, lähtö Starttiaulasta</li> <li>Koko porukan Minigolf, Frisbeegolf ja pihapelit, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>11.15-12.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheuinti I, Uimahalli</li> </ul> <p><b>12.00-12.45</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheuinti II, Uimahalli</li> </ul>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan Jalkapallo, Pajulahti-halli</li> <li>Koko porukan PajuGames ulkona, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>11.15-12.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheuinti I, Uimahalli</li> </ul> <p><b>12.00-12.45</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheuinti II, Uimahalli</li> </ul>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>8.00-9.00</b></p> <p>Aamu-uinti, Uimahalli</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan PajuBattle, Voimistelusalusi</li> <li><b>Nuorten</b> ja <b>Nuorten</b> sähly, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>11.15-12.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheuinti I, Uimahalli</li> </ul> <p><b>12.15-13.15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheuinti II, Uimahalli</li> </ul>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan Suunnistus tai Valokuvasuunnistus, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <p><b>12.00-13.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheuinti I, Uimahalli</li> </ul>	<p><b>7.15-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-11.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan PajuOlympialaiset, Palloilusali 1-2</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>
	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kuntokamppailut, Nikula-halli</li> <li><b>Aikuisten</b> Cross training, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Dodgeball ja Bounceball, Palloilusali</li> <li><b>Lasten</b> PajuHop, Voimistelusalusi</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p> <p><b>13.00-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Rennot rytmit 2x55min, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Cross training 2x55min, Nikula-halli</li> <li><b>Aikuisten</b> Kuntonyrkeily 2x55min, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Pallo- ja mailapelit, Liikuntahalli</li> <li><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> PajuBattle ja Sirkustelu, Voimistelusalusi</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p> <p><b>13.00-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kunnonjumppa 2x55min, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Kahvakuula 2x55min, Nikula-halli</li> <li><b>Aikuisten</b> Kickbike 2x55min, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Nuorten</b> Tankofutis, Pajulahti-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p> <p><b>13.00-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Sulkapallo ja Pickleball 2x55min, Liikuntahalli</li> <li><b>Aikuisten</b> Jousiammunta 2x55min, Nikula-halli</li> <li><b>Aikuisten</b> Cross training 2x55min, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> PajuBattle ja PajuHop</li> <li><b>Lasten</b> Pallopelit- ja leikit, Palloilusali</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>11.30-13.30</b> Lounas</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Rennot rytmit ja kehonhallinta, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Aikuisten</b> ja <b>Nuorten</b> Pesäpallo, Jari Litmanen-kenttä</li> <li><b>Nuorten</b> Live Among Us, Voimistelusalusi</li> <li><b>Lasten</b> Dodgeball ja MegaTwister, Palloilusali 2</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>11.30-13.30</b> Lounas</p> <p><b>13.30-15.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Toiminnallinen harjoittelu, Pajulahti-halli</li> <li><b>Nuorten</b> ja <b>Nuorten</b> Kuplafutis, Pajulahti-halli</li> <li><b>Lasten</b> Yleisurheilu, Pajulahti-halli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>11.00-13.30</b> Lounas</p> <p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p> <p><b>13.00-13.45</b> Päätös ja palautteet, Saari-kabinetti</p>
<p><b>14.15-15.00</b> Avausinfo, Auditorio</p> <p><b>15.00</b> Majoittuminen</p> <p><b>16.15-17.00</b> Tutustumisliikunta, Nikula-halli</p>	<p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> FasciaMethod, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Balance, Voimistelusalusi</li> <li><b>Nuorten</b> Kickbike ulkona</li> <li><b>Nuorten</b> MegaTwister, Palloilusali 2</li> <li><b>Lasten</b> Sisäleikit, Palloilusali 1</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhallinta ulkona, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhuolto, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Kuntokamppailut, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Joukkuepelit ulkona, Jari Litmanen-kenttä</li> <li><b>Lasten</b> Ulkoilukunta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Liikkuvuusharjoittelu, Palloilusali 2</li> <li><b>Aikuisten</b> FasciaMethod, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Cross Training, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten</b> Nassikkapaini, Nikula-halli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>16.00-17.00</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Vesijumppa, Uimahalli</li> <li><b>Aikuisten</b> Foamroller, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Kuntokamppailut, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhuolto, Palloilusali 2</li> <li><b>Aikuisten</b> Liikkuvuutta kepeillä, Palloilusali 1</li> <li><b>Nuorten</b> PajuHop, Voimistelusalusi</li> <li><b>Nuorten</b> Dance, Tanssistudio</li> <li><b>Lasten</b> Ulkopelit</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p><b>15.45-16.30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Venyttelyt ja rentoutus, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> ja <b>Nuorten</b> Sulkapallo ja Pickleball, Liikuntahalli 1-2</li> <li><b>Lasten</b> Musiikkiliikunta, Voimistelusalusi</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p>
<p><b>16.30-18.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat</p> <p><b>19.00-20.00</b> Omatoiminen vuoro, Palloilusali 1-2</p> <p><b>19.30-21.00</b> Iltapala</p>	<p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat</p> <p><b>17.30-18.30</b> Perheuinti III, Uimahalli</p> <p><b>18.30-19.30</b> Perheuinti IV, Uimahalli</p> <p><b>19.30-20.30</b> Perheuinti V, Uimahalli</p> <p><b>19.30-21.00</b> Iltapala</p>	<p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat</p> <p><b>17.30-18.30</b> Perheuinti, III Uimahalli</p> <p><b>18.30-19.30</b> Perheuinti IV, Uimahalli</p> <p><b>19.30-20.30</b> Perheuinti V, Uimahalli</p> <p><b>19.30-21.00</b> Iltapala</p>	<p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat yleisövuorolla</p> <p><b>17.30-18.30</b> Perheuinti III, Uimahalli</p> <p><b>18.30-19.30</b> Perheuinti IV, Uimahalli</p> <p><b>19.30-20.30</b> Perheuinti V, Uimahalli</p> <p><b>19.30-21.00</b> Iltapala</p>	<p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat</p> <p><b>17.30-18.30</b> Perheuinti, III Uimahalli</p> <p><b>18.30-19.30</b> Perheuinti IV, Uimahalli</p> <p><b>19.30-20.30</b> Perheuinti V, Uimahalli</p> <p><b>19.30-21.00</b> Iltapala</p>	<p><b>18.00-21.30</b> Rantasaunat yleisövuorolla</p> <p><b>18.00-19.00</b> Perheuinti III, Uimahalli</p> <p><b>19.00-20.30</b> Perheuinti IV, Uimahalli</p> <p><b>19.30-21.00</b> Iltapala</p>	<p><b>18.00-19.00</b> Perheuinti III, Uimahalli</p> <p><b>19.00-21.00</b> Perheuinti yleisövuorolla, Uimahalli</p> <p><b>19.30-21.00</b> Iltapala</p>	<p><b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com <b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>