



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
ALUSTAVA OHJELMA	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen	7.15-9.30 Aamiainen
Tervetuloa Pajulahteen!	9.30-11.00 • Kuntosaliin tutustuminen, Nikula-halli	9.30-11.00 • Työkaluja elämänhallintaa, itseluottamus ja positiivinen ajattelu, Kokouspaju 2	9.30-11.00 • KIN-ball ja Sisäcurling, Liikuntahalli 1-2	9.30-11.00 • Työllistämispalvelut: Työnhaku ja CV, Kokouspaju 2 (+ Tynnyri, Säkki ja Pikkupaju)	9.30-11.00 • Seinäkiipeily, Nikula-halli
• Kokoontuminen merkittyy liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö Starttiaulasta. • Lisätietoja ohjelmasta tuomo.nurminen@pajulahti.com	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.45 Huoneiden luovutus
14.00-14.45 Tervetuloinfo, Kokouspaju 2 * Pajulahden ja päivitetyn ohjelman esittely * Tavoitteet ja kurssilaisten esittelyt	13.00-14.15 • Jousiammunta, Nikula-halli 14.30-16.00 • Kuntokamppailut, Nikula-halli	13.00-14.30 • Työkaluja elämänhallintaa, itseluottamus ja positiivinen ajattelu, Kokouspaju 2 15.00-15.45 • Keppijumppa, Tanssistudio 16.00-16.45 • Foam roller, Tanssistudio	13.00-16.00 • Lumikenkäilyä ja laavuretki Pajunpesälle. Nokipannukahvit ja keskustelua aiheesta ”Kokonaisvaltainen hyvinvointi”, lähtö Starttiaulasta	13.00-15.00 • Työllistämispalvelut: Työnhaku demo, Kokouspaju 2 (+ Tynnyri, Säkki ja Pikkupaju) 15.15-15.45 • Työllistämispalvelut: Yrittäjyys, Kokouspaju 2 (+ Tynnyri, Säkki ja Pikkupaju) 16.00-16.45 • Balance, Voimistelusal	12.00-13.00 Lounas 13.00-13.45 • Päätös ja palautteet, Saari-kabinetti
15.00 Majoittuminen					
16.00-16.45 Tutustuminen Pajulahteen ja toisiin ulkona, lähtö Starttiaulasta					Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
16.45-18.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	16.30-19.00 Päivällinen	
18.00-18.45 Tullaan tutuksi, Voimistelusal	18.00-18.45 Kaikille avoin vesijumppa erilliseen hintaan, Uimahalli	18.00-20.30 Kaikille avoin iltainti erilliseen hintaan, Uimahalli	18.00-18.45 Kaikille avoin vesijumppa erilliseen hintaan, Uimahalli	18.00-20.30 Kaikille avoin iltainti erilliseen hintaan, Uimahalli	
20.00 Iltapala	20.00 Iltapala	20.00 Iltapala	20.00 Iltapala	20.00 Iltapala	
20.30-22.00 Rantasaunat	20.30-22.00 Rantasaunat	20.30-22.00 Rantasaunat	20.30-22.00 Rantasaunat	20.30-22.00 Rantasaunat	

Lisätiedot:
tuomo.nurminen@pajulahti.com

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167
15560 Nastola
puh. 03 885 511