

# FIT - TREENIVIIKONLOPPU 25.-27.11.2022



Pajulahti

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Vastuuohjaajina viikonlopussa toimivat Monna ja Tuukka Pursiainen.</p> <p>Tiedossa tavoitteellista, tehokasta ja monipuolista liikuntaa.</p> <p>Päärakennuksen kuntosali on maksutta käytössä. Vastaanotosta voi vuokrata liikuntavälineitä omatoimiseen käyttöön.</p> <p>Rantasaunat yleisövuorolla pe ja la klo 18-22. Iltauinti yleisövuorolla la klo 19-21 (4,50e/hlö)</p> <p><b>Lisätietoja:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p><b>8.00-8.45</b> Herättelevä aamunavaus, Palloilusali 1</p> <p><b>8.45-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-10.30</b> Luento, Kokouspaju</p> <p><b>10.30-11.30</b> Kahvakuulatreeni, Nikula-halli</p> <p><b>11.30-13.00</b> Lounas</p> <p><b>13.00-14.30</b> Luento ja valmistautuminen seuraavaan treeniin, Kokouspaju</p> <p><b>14.30-15.30</b> Juoksu / sauvakävely, lähtö Starttiaulasta</p> <p><b>16.30-19.00</b> Päivällinen ja vapaa-aikaa</p> <p><b>19.00-20.00</b> Uinti, Uimahalli</p> <p><b>20.00-21.00</b> Iltapala</p>	<p><b>8.00-8.45</b> Herättelevä aamunavaus, Palloilusali 1</p> <p><b>8.45-9.30</b> Aamiainen</p> <p><b>9.30-10.00</b> Viikonlopun koonti - mikä fiilis? Kokouspaju</p> <p><b>10.00-11.30</b> Lihaskuntotreeni, Nikula-halli</p> <p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja lounas</p> <p><b>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>15.00-16.30</b> Majoittuminen</p>		
<p><b>16.30-17.15</b> Tervetuloa ja viikonlopun sisältö &amp; esittäytyminen, Kokouspaju</p>		
<p><b>17.15-18.00</b> Ulkotreeni, lähtö Vastaanotosta</p>		
<p><b>18.00-19.00</b> Päivällinen</p>		
<p><b>19.15-20.00</b> Kehonhuolto, Voimistelusalii</p>		
<p><b>20.00-21.00</b> Iltapala</p>		



Liikuntakeskus Pajulahti  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511

[www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com)