



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
	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
ALUSTAVA OHJELMA Tervetuloa Pajulahteen! <ul style="list-style-type: none"> Kokoontuminen merkittyy liikuntatilaan. Ulkoliikuntoihin lähtö Starttiaulasta. Lisätietoja ohjelmasta tuomo.nurminen@pajulahti.com 	9.30-11.00 <ul style="list-style-type: none"> Cross Training, Nikulahalli 	9.30-11.00 <ul style="list-style-type: none"> Työkaluja elämänhallintaa, itseluottamus ja positiivinen ajattelu, Kokouspaju 2 	10.00-11.30 <ul style="list-style-type: none"> KIN-ball ja Sisäcurling, Palloilusali 1 	9.30-11.00 <ul style="list-style-type: none"> Työllistämispalvelut: Työnhaku ja CV, Kokouspaju 2 (+ Tynnyri, Säkki ja Pikkupaju) 	9.00-10.30 <ul style="list-style-type: none"> Seinäkiipeily, Nikulahalli
	11.00-13.00 Lounas	11.00-13.00 Lounas	11.30-13.00 Lounas	12.00-13.30 Lounas	12.00-13.00 Lounas
14.00-14.45 Tervetuloinfo, Kokouspaju 2 * Pajulahden ja päivitetyn ohjelman esittely * Tavoitteet ja kurssilaisten esittelyt	13.00-14.15 <ul style="list-style-type: none"> Jousiammunta, Nikulahalli 	13.00-14.30 <ul style="list-style-type: none"> Työkaluja elämänhallintaa, itseluottamus ja positiivinen ajattelu, Kokouspaju 2 	13.00-16.00 <ul style="list-style-type: none"> Laavuretki (+ Pajucase tehtäviä) + nokipannukahvit, lähtö Starttiaulasta 	13.30-15.30 <ul style="list-style-type: none"> Työllistämispalvelut: Työnhaku demo, Kokouspaju 2 (+ Tynnyri, Säkki ja Pikkupaju) 	12.00 Huoneiden luovutus
15.00 Majoittuminen	14.30-16.00 <ul style="list-style-type: none"> Kuntokamppailut, Nikulahalli 	15.00-15.45 <ul style="list-style-type: none"> Kehonhuolto, Voimistelusalii 		11.15-12.00 <ul style="list-style-type: none"> Foam roller, Palloilusali 1 	13.00-13.45 <ul style="list-style-type: none"> Päätös ja palautteet, Saari-kabinetti
16.00-16.45 Tutustuminen Pajulahteen ja toisiin ulkona, lähtö Starttiaulasta				15.45-16.15 <ul style="list-style-type: none"> Työllistämispalvelut: Yrittäjyys, Kokouspaju 2 (+ Tynnyri, Säkki ja Pikkupaju) 	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, Voimistelusalii	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	
20.00-22.00 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