

| PERJANTAI | LAUANTAI | SUNNUNTAI |
|---|---|--|
| <p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Vastuuohjaajina viikonloppussa 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. Iltainti yleisövuorolla la klo 19-21 (4,50e/hlö)</p> | <p>8.00-8.45 Herättelevä aamunavaus, Palloilusali 1</p> <p>8.45-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-10.30 Luento, Kokouspaju</p> <p>10.30-11.30 Kahvakuulatreeni, Nikula-halli</p> <p>11.30-13.00 Lounas</p> <p>13.00-14.30 Luento ja valmistautuminen seuraavaan treeniin, Kokouspaju</p> <p>14.30-16.00 Juoksu / sauvakävely, lähtö Starttiaulasta</p> <p>16.30-19.00 Päivällinen ja vapaa-aikaa</p> <p>19.00-20.00 Vesijumppa x 2 á 30min / vapaata uintia, Uimahalli</p> <p>20.00-21.00 Iltapala</p> | <p>8.00-8.45 Herättelevä aamunavaus, Palloilusali 1</p> <p>8.45-9.30 Aamiainen</p> <p>9.30-10.00 Viikonlopun koonti - mikä fiilis? Kokouspaju</p> <p>10.00-11.30 Lihaskuntotreeni, Nikula-halli</p> <p>12.00 Huoneiden luovutus ja lounas</p> <p>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</p> |
| <p>15.00-16.30 Majoittuminen</p> <p>16.30-17.15 Tervetuloa ja viikonlopun sisältö & esittäytyminen, Kokouspaju</p> <p>17.15-18.00 Ulko treeni, lähtö Vastaanotosta</p> <p>18.00-19.00 Päivällinen</p> <p>19.15-20.00 Kehonhuolto, Voimistelusalali</p> <p>20.00-21.00 Iltapala</p> | | |

