

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen!</b></p> <p>Viikonloppu itselle. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse. Varaa mukaasi lämmintä vaatetta myös sisäliikuntaan (esim. villasukat). Muista myös vesiliikuntaan sopivat varusteet mukaan.</p> <p>Ohjaajana Riitu Samporanta (opettaja, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti)</p> <p>Lisätiedot: riitta.samporanta@pajulahti.com</p>	<p><b>7.45-9.00</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.45-9.00</b> Aamiainen</p>
	<p><b>9.00-9.45</b> YogaFlow, Tanssistudio</p>	<p><b>9.00-10.30</b> YogaFlow ja lihaskuntoharjoitus (kehon omalla painolla), Tanssistudio</p>
	<p><b>10.00-11.00</b> Pilates ja rentoutus, Tanssistudio</p>	<p><b>10.30-12.00</b> Rullavenyttely ja rentoutus sekä kurssin päätös, Tanssistudio</p>
	<p><b>11.00-13.00</b> Lounas</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus</p>
	<p><b>13.00-15.15</b> Rentoa ulkoilua ja luento luonnossa, lähtö Starttiaulasta</p>	<p><b>12.15</b> Lounas</p>
<p><b>15.00</b> Majoittuminen</p>	<p><b>15.30-17.00</b> Tanssin iloa &amp; venyttely, Tanssistudio</p>	<p><b>Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>16.30-17.30</b> Päivällinen</p>	<p><b>17.00-19.00</b> Päivällinen</p>	
<p><b>17.30-18.15</b> Kurssin avaus, Tanssistudio</p>	<p><b>19.00-21.00</b> Iltauinti (maksuton), Uimahalli</p>	
<p><b>18.15-19.45</b> Pilates (perusteet ja harjoitus), Tanssistudio</p>	<p><b>19.00-22.00</b> Rantasaunat yleisövuorolla</p>	
<p><b>19.45-20.30</b> Rentouttava venyttely pallon kanssa, Tanssistudio</p>	<p><b>20.00-21.00</b> Iltapala</p>	
<p><b>20.30-21.00</b> Iltapala</p>		
<p><b>20.30-22.00</b> Rantasaunat yleisövuorolla</p>		



**Liikuntakeskus Pajulahti**  
Pajulahdentie 167  
15560 Nastola  
puh. 03 885 511