

PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
<p><b>Tervetuloa Pajulahteen</b></p> <p>ja vapaan hiihtotavan tekniikkaviikonloppuun aikuisille.</p> <p>Tule kanssamme Pajulahteen hiihdon merkeissä. Opastamme ryhmässä ja yksilöllisesti hiihdon perusteita.</p> <p>Ohjaajina toimii Tuomas Grönman (entinen ampumahiihtäjä ja olympiakävijä) sekä Heidi Grönman (fysioterapeutti)</p> <p><b>Lisätietoja:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>	<p><b>7.30-8.45</b> Aamiainen</p>	<p><b>7.30-8.30</b> Aamiainen</p>
	<p><b>9.00-11.15</b> Hiihtoharjoitus I, lähtö suksivarastolta</p>	<p><b>8.45-11.00</b> Hiihtoharjoitus III, lähtö suksivarastolta</p>
	<p><b>11.30-13.30</b> Lounas</p>	<p><b>12.00</b> Huoneiden luovutus ja päätöslounas</p>
	<p><b>13.30-15.45</b> Hiihtoharjoitus II, lähtö suksivarastolta</p>	<p><b>12.45-13.30</b> Päätös ja palautteet, Saari-kabinetti</p>
	<p><b>15.00</b> Majoittuminen huoneisiin</p> <p><b>16.00-16.45</b> Avas ja teoriaa, Luokka Nikkinen</p>	
<p><b>17.00-18.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>16.30-18.00</b> Päivällinen</p>	<p><b>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</b></p>
<p><b>18.30-20.00</b> Hiihdon tekniikkaa, lähtö suksivarastolta</p>	<p><b>18.00-19.30</b> Kehonhuolto, Voimistelusal</p>	
<p><b>20.00-20.30</b> Iltapala</p> <p><b>20.30-22.00</b> Rantasaunat</p>	<p><b>19.30-20.30</b> Iltapala</p> <p><b>19.30-21.00</b> Iltauinti (maksullinen), Uimahalli</p> <p><b>19.30-22.00</b> Rantasaunat</p>	



www.rossburtonphoto.com



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