



LIKUNTALAJIT LAPSILLE JA NUORILLE

PELEJÄ

DodgeBall

Polttopallopeli joukkueittain.

Donut hockey

Sisäringetteä pehmeämmällä ja isommalla renkaalla.

Frisbeegolf

Frisbeegolfissa tarkoitus on heittää kiekko mahdollisimman vähillä heitoilla koriin.

Kickball

Kickball on Baseball-peli palloa potkaisten.

KIN-ball

KIN-ball pelissä on kolme joukkuetta yhtä aikaa kentällä ja peli haastaa joukkueet yhteistoimintaan. Peli sopii hyvin monentasoisille pelaajille.

Kuplafutis

Tässä jalkapallolajissa pelaajat ovat kuplapallojen sisällä. Kontakti kanssapelaajiin on sallittua. Tuote on lisämaksullinen. **Sopii yli 10-vuotiaille.**

Minigolf

Ratagolfia erilaisia väyliä puttaamalla pelaten.

Pallo- ja mailapelit

Perustekniikoiden kautta pelaamiseen. Valittavia lajeja ovat bounceball, fast scoop, jalkapallo, koripallo, lacrosse, lentopallo, pesäpallo, sisäringette, sähly, ultimate ja mailapeli combo.

Sisäcurling

Mukaansatempaava sisäversio jäällä pelattavasta curlingista ilman harjaamista. Pelissä käytetään virallisia sisäcurlingiviä ja -pelialustoja.

Tankofutis

Pöytäjalkapallosta tuttu laji, jossa pelaajat ovat kiinni tangossa ja liikkuvat sivusuunnassa. Tuote on lisämaksullinen. **Sopii yli 10-vuotiaille.**

Vesipelit

Joukkuepelejä vedessä; muun muassa uppopallo, vesikoripallo, vesilentopallo ja vesipallo.

RYTMIÄ JA VOIMISTELUA

Light Poi

Uusi-Seelannista lähtöisin olevassa lajissa heilutetaan narujen päissä olevia pehmeitä led-valopalloja kuten tulitanssissa.

PajuHop

Kokeile voimistelurataa uudella hausalla tavalla, hyppien ja pomppien Radassa muun muassa ilmapolttipatja.

Rennot rytmit

Helppoa ja letkeää irrotteltua eri tanssityylejä mukailien.

Sirkustelu

Tunnilla on erilaisia sirkuspisteitä esim. jonglööraus, akrobatia, sirkusilmapallot. **Sopii alakoululaisille.**

ELÄMYKSIÄ

Lettukekerit

Parilaavun nuotiolla muurinpohjalettujen tai tikkupullien paistoa ohjatuksi. Tuote on lisämaksullinen.

Rantasauna

Kaksi rantasaunaa kahdeksi tunniksi käyttöön päiväsaikaan. 1 virvoke/hlö. Tuote on lisämaksullinen.



ULKOILUA

Geokätköily

GPS-laitteiden avulla kätköjen etsintää vaihtelevassa maastossa, Pajulahden alueeseen tutustuen.

Kickbike / Kickspark

Potkuttelua joko sporttisilla potkupyörillä tai potkukelkoilla maastossa tai kevyenliikenteen väylällä. **Sopii yläkoululaisille.**

Laavuretket

Patikointi noin 3km päähän Seelammin laavulle kunto- ja metsäpolkuja pitkin. Retkellä tehdään erilaisia ryhmäytymistehtäviä ja aikaa varataan 3 tuntia tai retki voidaan tehdä 0,5km päähän Pajunpesälle. Retkellä tehdään erilaisia tehtäviä, kesto 1,5 tuntia. Ruska-aikana myös tikkupullien paistoa.

Melonta

Kajakkimelonnin kokeilua rannan läheisyydessä. Uimataito on pakollinen, mutta melontakokemusta ei tarvita. Mahdollisuus myös hallimelontakokeiluun. **Sopii yläkoululaisille.**

MOBO-suunnistus

Helpohkoa suunnistamista kartanlukutaidolla. Pienryhmää kohti vähintään yksi kännykkä, johon on ladattu maksuton sovellus, mobo.suunnistus.fi.

PajuCase (rauhallinen)

Tiimitoimintaa ja ongelmanratkaisua. Tehtävissä vaaditaan monipuolista ajattelua, taitoa, tarkkuutta ja yhteistyötä.

PajuRace (aktiivinen)

Vauhdikasta joukkuekisailua, jossa yhteistyö, oivallus ja nopeus ratkaisevat!

MUUTA KIVAA

Bungee trampoliini

Pomppiminen tapahtuu kuminauhaviritteisillä valjailla, jolloin on mahdollista hyppiä turvallisesti useiden metrien korkeuteen ja harjoitella voltteja. Saatavilla Seikkailupuistossa huhti-lokakuussa. Lisämaksullinen tuote.

Jousiammunta

Jousiammunnan lajikoelua sisäammuntapaikalla.

Kuntokamppailut

Erinomainen kuntoilu muoto, jossa harjoitteita muun muassa kuntonyrkkeilystä ja painista.

Live Cluedo

Leikkimielinen salapoliisipeli Pajulahden päärakennukseen tutustuen. Tehtävänä on etsiä vihjeitä ja selvittää rikosmysteeri.

Mega Twister

Mega Twisterissä pelaajat asettuvat 5 x 5 metriselle alustalle, jolla on erivärisiä ympyröitä. Pelaajien tulee hallita oma asentonsa pelin aikana ettei putoa pelistä.

Miekkailu

Kilpamiekkailun alkeistekniikoita turvallisissa harjoitusmiekoissa.

PajuBattle

Kahden joukkueen välistä kisailua ja taktikointia leikkimielisesti taistellen. **Sopii alakoululaisille.**

Seinäkiipeily

Noin 8 metriä korkea kiipeilyseinä, jota kiivetään varmistettuna. Lisäksi kaksi boulderointi seinää. Kiipeilyn ohessa omatoimista liikuntaa.

Valokiila

Pimeässä metsässä taskulamppujen avulla piiloleikkejä- ja pelejä. Tuote vain loka-maaliskuun leirikouluissa.

Vesipedot

Uintia ja hengenpelastustehtäviä.



OLYMPIC
TRAINING
CENTER



Pajulahti

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
p. 03 885 511

www.pajulahti.com