



SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	
<b>Tervetuloa Pajulahteen!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuiset</b> kokoontuvat merkittyyn liikuntatilaan.</li> <li><b>Nuorten 13-16-vuotiaiden</b> kokoontuminen Vastaanoton aulassa</li> <li><b>Nuorten 10-12-vuotiaiden</b> kokoontuminen Lehtienlukusalissa.</li> <li><b>Lasten 7-9-vuotiaiden</b> kokoontuminen Palloilusalin aulassa.</li> <li><b>Lasten 5-6-vuotiaiden</b> kokoontuminen Starttiaulassa.</li> <li><b>Vimpulat 3-4-vuotiaat</b> kokoontuvat Lastenmaailmassa. Ovet aukeavat 15 min ennen ja sulkeutuvat 15 min jälkeen merkityn ajan.</li> <li><b>Ilmoittautumislistat</b> Starttiaulassa aikuisten ja koko porukan aktiviteetteihin.</li> </ul>	<b>7:15-9:30</b> Aamiainen  <b>9:30-11:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Jousiammunta, Nikula-halli</li> <li>Perheiden Geokätköily, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <b>11:15-12:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheinti I, Uimahalli</li> </ul> <b>12:30-13:15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheinti II, Uimahalli</li> </ul>	<b>7:15-9:30</b> Aamiainen  <b>9:30-11:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheiden Lumipelit, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Vesijumppa, Uimahalli</li> <li><b>Aikuisten</b> Hiihtovinkit (vapaa), lähtö Paahtimolta</li> <li><b>Aikuisten</b> Fatbike, lähtö Paahtimolta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <b>11:15-12:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheinti I, Uimahalli</li> </ul> <b>12:30-13:15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheinti II, Uimahalli</li> </ul>	<b>7:15-9:30</b> Aamiainen  <b>9:30-11:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheiden PajuBattle x 2, Voimistelusal</li> <li>Perheiden ulkoaktiviteetit x 2, lähtö Paahtimolta</li> <li><b>Aikuisten</b> Vesijumppa, Uimahalli</li> <li><b>Aikuisten</b> Hiihtovinkit (perinteinen), lähtö Paahtimolta</li> <li><b>Aikuisten</b> Fatbike, lähtö Paahtimolta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <b>11:15-12:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheinti I, Uimahalli</li> </ul> <b>12:30-13:15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheinti II, Uimahalli</li> </ul>	<b>7:15-9:30</b> Aamiainen  <b>9:30-11:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheiden Lumieleikit, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Vesijumppa, Uimahalli</li> <li><b>Aikuisten</b> Hiihtovinkit (vapaa), lähtö Paahtimolta</li> <li><b>Aikuisten</b> ja <b>Nuorten</b> Joukkuepelit, Palloilusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <b>11:15-12:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheinti I, Uimahalli</li> </ul> <b>12:30-13:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheinti II, Uimahalli</li> </ul>	<b>7:15-9:30</b> Aamiainen  <b>9:30-11:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheiden Geokätköily, lähtö Starttiaulasta</li> <li>Koko porukan lumipelit, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Toiminnallinen lihaskuntoharjoittelu ja liikkuvuus, Voimistelusal</li> <li><b>Aikuisten</b> Hiihtovinkit (perinteinen), lähtö Paahtimolta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <b>11:15-12:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheinti I, Uimahalli</li> </ul> <b>12:30-13:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheinti II, Uimahalli</li> </ul>	<b>7:15-9:30</b> Aamiainen  <b>9:30-11:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan Hiihtovinkit (vapaa), lähtö Paahtimolta</li> <li>Koko porukan PajuOlympialaiset ulkona, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul> <b>11:15-12:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheinti I, Uimahalli</li> </ul> <b>12:30-13:15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perheinti II, Uimahalli</li> </ul>	<b>7:15-9:30</b> Aamiainen  <b>9:30-11:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan PajuGames ulkona, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	
	<b>11:00-13:30</b> Lounas	<b>11:00-13:30</b> Lounas	<b>11:00-13:30</b> Lounas	<b>11:00-13:30</b> Lounas	<b>11:00-13:30</b> Lounas	<b>11:30-13:30</b> Lounas	<b>11:30-13:30</b> Lounas	<b>11:00-13:15</b> Lounas
	<b>13:30-15:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Aikuisten</b> Kuntopiiri, Palloilusal 2</li> <li><b>Nuorten</b> Pallopelit, Liikuntahalli</li> <li><b>Nuorten</b> Kuntokamppailut, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Nassikkapaini, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Mega Twister ja musiikkiliikunta, Tanssistudio</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>13:30-15:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kuntosali tutuksi x 2, Päärakennuksen kuntosali</li> <li><b>Aikuisten</b> Lumikenkäily x 2, lähtö Paahtimolta</li> <li><b>Aikuisten</b> Keppijumppa x 2, Palloilusal 2</li> <li><b>Aikuisten</b> Cross Training, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Joukkuepelit, Liikuntahalli</li> <li><b>Lasten</b> Tempurata ja telinevoimistelut, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>13:30-15:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kuntosaliharjoitus, Päärakennuksen kuntosali</li> <li><b>Aikuisten</b> Kicksark x 2, lähtö Paahtimolta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kahvakuula x 2, Nikula-halli</li> <li><b>Aikuisten</b> FasciaMethod x 2, Voimistelusal</li> <li><b>Nuorten</b> KIN-ball ja Donut Hockey, Palloilusal</li> <li><b>Nuorten</b> Jousiammunta, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Mega Twister ja musiikkiliikuntaa, Tanssistudio</li> <li><b>Lasten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>13:30-15:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Lumikenkäily, lähtö Paahtimolta</li> <li><b>Aikuisten</b> Kehonpainoharjoitus x 2, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Lihaskuntotreeni x 2, Kuntosali</li> <li><b>Nuorten</b> Kuntokamppailut, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> PajuBattle ja PajuHop, Voimistelusal</li> <li><b>Lasten</b> Seinäkiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Lasten</b> Pallopelit ja -leikit, Palloilusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>13:30-15:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kicksark, lähtö Paahtimolta</li> <li><b>Aikuisten</b> Vesijumppa ja uinti, Uimahalli</li> <li><b>Nuorten</b> Cross Training, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Viitepelit, Liikuntahalli</li> <li><b>Lasten</b> Pallopelit, Palloilusal</li> <li><b>Lasten</b> Nassikkapaini ja Mega Twister, Nikula-halli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>13:30-15:00</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Lihaskuntoharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali</li> <li><b>Nuorten + Nuorten</b> Vesipelit, Uimahalli</li> <li><b>Lasten + Lasten</b> Vesieleikit, Uimahalli</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>12:00</b> Huoneiden luovutus  <b>12.45-13.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Koko porukan Päätös, Luokka 1</li> </ul>	
	<b>14.15-15.00</b> Avaus, Auditorio  <b>15.00</b> Majoittuminen	<b>15.45-16.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kehonpainoharjoittelu, Voimistelusal</li> <li><b>Aikuisten</b> FasciaMethod, Palloilusal 2</li> <li><b>Nuorten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Nuorten</b> Musiikkiliikunta, Tanssistudio</li> <li><b>Lasten</b> Ulkoleikit</li> <li><b>Lasten</b> Donut Hockey, Palloilusal 1</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>15.45-16.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Ulkopelit, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Rentoutus, Voimistelusal</li> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhuolto, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Kiipeily, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Mega Twister, Palloilusal 2</li> <li><b>Lasten</b> Donut Hockey, Palloilusal 1</li> <li><b>Lasten</b> Ulkoleikit</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>15.45-16.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Kehonhuolto, Palloilusal 2</li> <li><b>Aikuisten</b> Venyttelyt, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Kuntonyrkkeily, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Futsal, Palloilusal 1</li> <li><b>Nuorten</b> Live Cluedo sisällä</li> <li><b>Lasten</b> Sisäleikit, Voimistelusal</li> <li><b>Lasten</b> Mäenlasku ulkona</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>15.45-16.45</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Ulkopelit, lähtö Starttiaulasta</li> <li><b>Aikuisten</b> Liikkuvuusharjoitus, Nikula-halli</li> <li><b>Aikuisten</b> Foam Roller, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten</b> Mega Twister, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Mailapelit, Palloilusal 1-2</li> <li><b>Lasten</b> Pulkailu ulkona</li> <li><b>Lasten</b> Sirkustelu, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>15.45-16.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> FasciaMethod, Tanssistudio</li> <li><b>Aikuisten</b> Venyttelyt, Nikula-halli</li> <li><b>Nuorten</b> Mailapeli Combo, Palloilusal 1</li> <li><b>Nuorten</b> Donut Hockey, Palloilusal 2</li> <li><b>Lasten</b> Tempurata, Voimistelusal</li> <li><b>Lasten</b> Ulkojokeri</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	<b>15.45-16.30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aikuisten</b> Verryttelyt, Tanssistudio</li> <li><b>Nuorten + Nuorten</b> Dodge Ball, Palloilusal</li> <li><b>Lasten + Lasten</b> PajuBattle, Voimistelusal</li> <li><b>Vimpulat</b></li> </ul>	Turvallista kotimatkaa ja tervetuloa uudelleen!
<b>16.00-18.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen	<b>16.30-19.00</b> Päivällinen		
<b>18.45-19.30</b> Tutustumisliikunta, Nikula-halli  <b>18.00-21.30</b> Rantasaunat ja avanto  <b>19.30-21.00</b> Iltapala	<b>18.00-19.00</b> Yhdessäoloa pelaillen omatoimisesti, Palloilusal 1-2 <b>18.00-21.30</b> Rantasaunat ja avanto <b>18.00-19.00</b> Perheinti III, Uimahalli <b>19.30-21.00</b> Iltapala <b>19.30-20.30</b> Perheinti IV, Uimahalli	<b>17.00-18.00</b> Perheinti III, Uimahalli <b>17.30-18.30</b> Yhdessäoloa pelaillen omatoimisesti, Palloilusal 1-2 <b>18.00-21.30</b> Rantasaunat ja avanto <b>18.30-19.30</b> Perheinti IV, Uimahalli <b>19.30-21.00</b> Iltapala <b>19.30-20.30</b> Perheinti V, Uimahalli	<b>17.00-18.00</b> Perheinti III, Uimahalli <b>17.30-18.30</b> Yhdessäoloa pelaillen omatoimisesti, Palloilusal 1-2 <b>18.00-21.30</b> Rantasaunat ja avanto <b>18.30-19.30</b> Perheinti IV, Uimahalli <b>19.30-21.00</b> Iltapala <b>19.30-20.30</b> Perheinti V, Uimahalli	<b>17.00-18.00</b> Perheinti III, Uimahalli <b>17.30-18.30</b> Yhdessäoloa pelaillen omatoimisesti, Palloilusal 1-2 <b>18.00-21.30</b> Rantasaunat ja avanto <b>18.00-19.00</b> Perheinti III, Uimahalli <b>19.30-20.30</b> Perheinti IV, Uimahalli <b>19.30-21.00</b> Iltapala	<b>17.30-18.30</b> Yhdessäoloa pelaillen omatoimisesti, Palloilusal 1-2 <b>18.00-21.30</b> Rantasaunat ja avanto <b>18.00-19.00</b> Perheinti III, Uimahalli <b>19.30-20.30</b> Perheinti IV, Uimahalli <b>19.30-21.00</b> Iltapala	<b>17.30-18.30</b> Yhdessäoloa pelaillen omatoimisesti, Palloilusal 1-2 <b>18.00-21.00</b> Rantasaunat ja avanto <b>18.00-19.00</b> Perheinti III, Uimahalli <b>19.30-21.00</b> Iltapala	<b>Lisätiedot:</b> tuomo.nurminen@pajulahti.com <b>Liikuntakeskus Pajulahti</b> Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511	
							<a href="http://www.pajulahti.com">www.pajulahti.com</a>	