



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Tervetuloa Pajulahteen!</p> <p>Ohjaajana Pajulahden liikunnanohjaajat</p>	<p>7.15-8.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-8.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-9.30 Aamiainen</p>	<p>7.15-8.00 Aamiainen</p>
<p>Lisämaksusta saatavilla esim. inbody kehonkoostumusmittaus 30€/hlö (ajanvaraus: 0447755369) sekä hierontapalveluja (ajanvaraus www.pajulahti.com)</p>	<p>8.30-10.00 Vesijumppa lötköpötköillä, Uimahalli</p>	<p>8.30-10.00 Vesijumppa hymynaamoilla ja kansilla, Uimahalli</p>	<p>10.00-11.30 Syvän veden vesijumppa + vesijuoksun tekniikkaa, Uimahalli</p>	<p>8.00-9.00 Vesikuntopiiri, Uimahalli</p>
<p>11.45-12.30 Avausinfo ja vesiliikunta teoria, Luokka Haavisto</p> <p>12.30-13.30 Lounas</p>	<p>11.00-13.00 Lounas</p>	<p>11.00-13.00 Lounas</p>	<p>11.00-13.00 Lounas</p>	<p>11.00-12.00 Lounas</p>
<p>13.30-15.00 Ryhmäytyminen ja sisäcurling, Palloilusal 1</p>	<p>13.30-15.00 Geoparkpolku + Pihapelit, lähtö Kahvilasta</p>	<p>13.30-15.00 Kuntosaliharjoittelu, Päärakennuksen kuntosali</p>	<p>13.30-15.00 Cross training, Nikula-halli</p>	<p>12.00 Huoneiden luovutus</p>
<p>15.00 Majoittuminen ja hedelmävälipala</p> <p>16.00-16.45 Tasapainoharjoittelu, Voimistelusal</p>	<p>15.00 Hedelmävälipala</p> <p>17.00-17.45 Keppijumppa, Palloilusal 1</p>	<p>15.00 Hedelmävälipala</p> <p>16.00-17.30 Motorinen kunto: koordinaatio, liikkuvuus ja kehonhallinta, Voimistelusal</p>	<p>15.00 Hedelmävälipala</p> <p>16.00-17.30 Kehonhuolto ja rentoutus, Voimistelusal</p>	<p>12.30-13.00 Päätös ja palautteet, Luokka Nikkinen</p>
<p>17.00-18.00 Päivällinen</p>	<p>17.45-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>16.30-19.00 Päivällinen</p>	<p>Kiitos kun kävit ja tervetuloa uudelleen!</p> <p>Liikuntakeskus Pajulahti Pajulahdentie 167 15560 Nastola puh. 03 885 511</p>
<p>18.15-19.00 Vesijumppa, Uimahalli</p> <p>19.30-21.30 Rantasaunat</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla maksutta, Uimahalli</p> <p>19.00-21.00 Rantasaunat</p>	<p>19.00-19.45 Illanviettoa ja visailuja, Takkahuone</p> <p>18.00-21.30 Majoittuvien rantasaunavuoro, Rantasaunat</p>	<p>18.00-20.30 Iltauinti yleisövuorolla erillishintaan (eläkeläinen 2,50€), Uimahalli</p> <p>18.30-20.00 Omatoiminen kuntosali, Päärakennuksen kuntosali</p> <p>18.30-20.30 Rantasaunat</p>	
<p>Lisätiedot: tuomo.nurminen@pajulahti.com</p>				<p>www.pajulahti.com</p>